

Cocinando en familia

con Chepa Martínez de Mekis

meigasil

Grijalbo

meigasil

Índice de contenidos

PRÓLOGO 11

INTRODUCCIÓN 13

RECOMENDACIONES 15

DE LO SALADO

ACOMPAÑANTES DE CONSOMÉ 23
APERITIVOS 25
ARROZ 27
BUDINES Y FLANES 32
CARNES 36
- AVES, CONEJOS Y CARACOLES 36
- CERDO 50
- CORDERO 54
- VACUNO 56
- INTERIORES 70
- PATÉS 72

CREMAS SALADAS 76
ENSALADAS 83
ENTRADAS 88

GUISOS Y ACOMPAÑAMIENTOS DE VERDURAS 100
HUEVOS 112
LEGUMBRES 116
MARISCOS 120
MASAS Y PANES 126
PAPAS 136
PASTAS Y BATIDOS 143
PESCADOS 151
PICOTEOS, CANAPÉS 156
SALSAS SALADAS 163
SOPAS Y CALDOS 176
TORTILLAS 192

DE LO DULCE

CONFITES 199
GALLETAS 204
HELADOS 207
KUCHENES, PIES 212
POSTRES 223
SALSAS Y CREMAS DULCES 248
TORTAS, RELLENOS, QUEQUES 253

MENÚS ESPECIALES 267

ÍNDICE DE RECETAS 271

meigasil

Introducción

Qué hacer de comer se aprende... ¡se aprende! Me casé sin saber hacer ni huevos revueltos. Me propuse, sin embargo, formar una gran familia y rápidamente me di cuenta de que algo central en esto era la cocina. Qué comer, cómo arreglar una mesa, cómo aprovechar las sobras, cómo festejar en familia. Poco a poco, con constancia y esfuerzo, empecé a ver resultados. Los Mekis me celebraban, mis amigos me animaban y yo, que quería sacarme un siete, comenzaba a entusiasmarme y entretenerme, gozando también por la alegría que les daba a los que compartían mi mesa.

Doy gracias a Dios por los talentos que me brindó, por las oportunidades en la vida de conocer lugares y personas de tanto gusto y refinamiento, las cuales me dieron un sentido para esto de "ser dueña de casa". Me encantó entregar mucho tiempo, corazón y pensamiento como una forma de querer a mi marido, a mis hijos, sus amigos, los pololos... en fin, quería una casa abierta y entretenida para todos.

Lo que hay en torno a una mesa es mucho más que un plato de comida o un postre, son momentos, fiestas, reuniones que van construyendo la historia personal y, a la vez, la de cada uno. Sin darnos cuenta, continuamos o creamos tradiciones familiares que de alguna forma dan sentido a nuestras vidas. Asimismo, una comida lograda y sabrosa puede acompañar hasta el cierre de un buen negocio...

Pasaron los años y fui juntando, inventando y arreglando un montón de recetas, que encierran para mí tanta historia... Siendo bisabuela, pensé en sacar una especie de "recetario familiar" para regalarlo a mi familia y amigos. Fue entonces cuando mi hija Connie me entusiasmó para que hiciera un libro también para otros. Tuve la suerte, además, de que la editorial Random House Mondadori creyera en esta idea y hoy aquí está: *Cocinando en familia*. ¡Ojalá les guste y les sirva de apoyo en sus propios pasos por la cocina!

Mayo de 2004

Recomendaciones

Explicaciones para facilitar el uso de las recetas

Para comprender y realizar mejor las recetas de este libro, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

En casi todas mis recetas he tratado de usar las medidas por tazas y cucharadas

- Cuando hablo de mantequilla, ésta es la primera opción; también puede usarse margarina o aceite.
- Las masas deben trabajarse a temperatura ambiente, excepto las que tienen que leudar y las masas de hojas (que se trabajan muy heladas).
- Para preparar la base de *pie*, todos los ingredientes deben estar fríos, y el agua, con hielo. Estas masas se pueden poner por un tiempo al refrigerador, pues así se trabajan mejor con el uslero.
- Cuando se dice "trabajar con el tenedor o cuchara de palo" o "amasar mucho", conviene seguir el consejo.
- Para evitar grumos en los batidos, agregue una pizca de sal a la harina antes de ponerle el líquido.
- Las tostaduras de queques o panes se pueden eliminar raspándolas con un rallador.
- Para refrescar masas ya cocidas, se pincelan con agua y se ponen un ratito al horno. Quedarán como recién hechas.
- Una cucharadita de polvos de hornear es igual a ½ cucharada de bicarbonato + ½ cucharada de crémor tártaro.
- Una cucharada de maicena para espesar es igual a 2 cucharadas de harina corriente.

- Una hoja de colapez es igual a 1 cucharadita de colapez en polvo, y sirve para una taza de líquido.
- Para cortar canapés, galletas, pancitos, sopaipillas, es necesario tener pedazos de cañería de distintos diámetros, afilados por un lado, para cortar con facilidad. El óvalo se logra apretando la cañería en un tornillo de carpintero. También se pueden comprar en casas de artículos de cocina.
- Para eliminar lo rancio de las almendras o nueces, póngalas al horno por unos minutos.

Algunas definiciones útiles:

Al dente. Cocido pero durito.

Almíbar. Se prepara con agua y azúcar, y se pone al fuego para darle el punto o espesor. Éste dependerá de la cantidad de agua. Va desde un almíbar liviano al caramelo, hasta el que permite sacar "pelos" para adornar.

Blanquear. Dar un hervor en agua sin sal, por 1 ó 2 minutos, a un trozo de carne, verduras etc.

Clarificar. Aclarar, con cáscaras de huevo, un caldo que está demasiado graso y oscuro.

Crocante. Se dice de algo que, al cocinarlo, queda como una costra durita que suena al mascarlo.

Crustones. Trozos de pan de molde u otro, fritos o tostados en aceite o mantequilla. A veces se los humedece antes de freírlos y se les cortan las orillas, así quedan más prolijos. Si se cortan en cubos sirven para ensaladas, guisos, sopas o cremas.

Desgrasar. Retirar la capa de grasa que se forma en la superficie de un caldo una vez que se enfría.

Envolver. Revolver sin molestar, muy suavemente.

Espumar. Sacar la espuma de caldos u otros líquidos en cocción.

Juliana (cortar en). Cortar una verdura o carne en palitos finos.

Leudar. Fermentar y subir (una masa) con levadura u otro leudante.

Ligar. Juntar, dejar más homogénea y más suave una crema o salsa.

Mantequilla negra. Aquélla que, calentada, toma un tono café negruzco.

Roux. Base para salsas compuesta de mantequilla y harina, que se cuece sin dorar para las salsas blancas y hasta que esté dorada para las salsas oscuras.

Salpimentar. Poner sal y pimienta.

Sazonar. Echar sal (o aliños) a algo.

Sellar (la carne). Dorarla por todos lados para que al cocinar no pierda su jugo.

Tiempos de cocción

De las verduras:

Según mi experiencia, las verduras que crecen bajo tierra (papas, betarragas, etc.) se cuecen en agua fría con la olla tapada. Las verduras que crecen fuera de la tierra (arvejas, porotos verdes, espinacas, acelgas, apio, espárragos, etc.) se cuecen en agua hirviendo sin sal, con una pizca de bicarbonato y en olla destapada. Se sacan de inmediato y se voltean en un colador (se siguen cociendo con el calor).

Muchas de las verduras que antes hacíamos más cocidas, ahora se dejan más "saltonas"; es la moda, y hasta se comen crudas.

Los porotos verdes, espinacas, acelgas, póngalos en agua hirviendo y cuézalos por sólo 3 minutos, con una punta de cuchillo de bicarbonato para que conserven su verdor. Para otras verduras, recomiendo:

Alcachofas: 20 a 25 minutos
Arvejas: 20 minutos
Choclos: 6 a 8 minutos
Cebollas: 35 minutos
Coliflor: 25 a 30 minutos
Espárragos: 10 minutos (al vapor)
Papas: 25 a 30 minutos
Porotos granados: 25 a 30 minutos
Repollo: 15 minutos
Zanahoria: 20 minutos
Zapallo: 15 a 20 minutos
Zapallos italianos: 10 minutos (con muy poca agua)

De las pastas:

En abundante agua hirviendo, ponga una pizca de sal y unas gotas de aceite, que ayudan a mantener el agua a una temperatura más pareja de ebullición y a que las masas no se peguen. Completado el tiempo de cocción, se deben escurrir. Aconsejo pasarlas por el chorro de agua fría para sacarles el almidón y después prepararlas a su gusto, recomendación que no es del agrado de algunas personas, pero que actualmente sí es aconsejable, porque las pastas son de mucho mejor calidad.

El tiempo de cocción para tallarines, ravioles, lasañas, etc., es de no más de 5 minutos para, que lleve, como se dice, *al dente*, es decir, que conserven algo de su tiesura. Los cabellos de ángel no los hierva por más de 3 minutos.

De las carnes:

Los tiempos de cocción de las carnes pueden variar según las características de cada una. Por ejemplo, en el caso del cerdo y del pollo, hay que asegurarse de que queden bien cocidos, para evitar cualquier riesgo de salud. En cambio, el cordero y el vacuno al horno muchas veces se pueden preferir más crudos. Es al gusto de la dueña de casa y para eso se debe probar. Es difícil dar tiempos, pues depende de cada tipo de carne, de las cantidades que se estén cocinando, del gusto de los comensales, etc.

Cómo prepararse para recibir a almorzar o a comer

Lo que sugiero está basado en mi experiencia. Aquí he tomado como ejemplo un grupo de 18 personas sentadas a la mesa. Probablemente sean menos, pero me estoy poniendo en el caso extremo, que siempre resulta más difícil de abarcar. También vale la pena considerar que hay algunos gastos fijos que no dependen directamente del número exacto de invitados.

Para 18 comensales lo ideal es contar con tres personas de apoyo: cocinera, mozo y ayudanta. En lo posible, y es más tranquilizador, deje puesta la mesa el día anterior si es almuerzo y, si es comida, lo hará con anticipación durante la misma jornada. El día anterior arregle las flores y adelante todo lo que se pueda para el almuerzo: prepare los rellenos de canapés, corte y guarde el pan de molde en el refrigerador, en bolsas para que no se seque ni se achique; deje al menos encaminados el postre, el primer y segundo platos. Deje

preparadas las bandejas para el cocktail, las de quesos y tragos (pisco sour, agua mineral, naranjada, jerez), las bandejitas con las servilletas de cocktail, y las bandejas del café y del bajativo.

Si es invierno y hace frío (y si usted vive en un lugar donde esté permitido), deje la chimenea a punto de encender. Un poco de fuego da ambiente.

El día de la invitación, y antes de pasar a la mesa, tenga servidos agua mineral con un cubo de hielo y el vino blanco heladito. Ponga también el pan en el plato de pan, y las mantequilleras.

(Ojalá siempre caliente los platos para servir guisos calientes. Yo uso el horno o una frazada eléctrica, tal como viene doblada: voy metiendo los platos, y los dejo por una hora. Si se ponen de a dos, quedan los huecos justos para 12 y más platos. Si es en horno, que seguramente está prendido para algún guiso, hay que dejarlos por algunos minutos.)

Se reciben los abrigos y se ponen con cuidado y doblados suavemente sobre bancas en la entrada (o donde a usted le acomode).

Primero se sirve el cocktail, ojalá cuando hayan llegado todas las visitas. Esto en Chile es difícil, pues llegan a diferentes horas. Para facilitar las cosas, es bueno tener la entrada servida en el plato, y si es una crema, también servida y bien caliente. Esto es para descomplicar el servicio, porque si no habría que contar con dos personas muy expertas en el servir en fuente; además, sería necesario dejar más espacio entre persona y persona. El sistema de tener servido también lo hace más informal y sencillo. Se retira el primer plato y, mientras tanto, la cocinera se preocupará de traer las fuentes con el segundo plato y los platos calientes a la mesa de apoyo. Para el segundo plato me paro yo misma a servirlo, y la ayudanta lo va llevando a cada puesto y colocándolo por el lado izquierdo. Recuerde que todo lo limpio se pone por la izquierda y lo usado se saca por la derecha. Habrá que estar atento a que no falten los vinos blanco y tinto, sobre todo para el postre, en que es mejor el blanco. Ahora se retira el segundo plato, para luego pasar a los quesos (optativo). Una vez que se hayan servido éstos, se puede retirar los platos de pan. Mientras tanto, la cocinera irá trayendo los postres y platos a la mesa de apoyo, para que así cada uno se sirva lo que quiera.

Después de los postres (que pueden repetirse), se levantan de la mesa para tomar el café, que también se pondrá en la mesa de apoyo. Recomiendo poner menta fresca, azúcar quemada y chocolates. Un rato después se sirve agua mineral con un trozo de limón, o naranjada, y así el almuerzo o comida estará terminado, salvo que si es cena se ofrecerán bajativos o un whisky para los caballeros.

A mí me ha resultado muy bien después de un almuerzo, que en general es algo más pesado, ofrecer café o agüitas con azúcar quemada, unos chocolates (ojalá de menta) y luego unas copas de agua mineral con un triángulo de limón bien verde. A la gente le encanta, para bajar lo pesado o simplemente el almuerzo...

Distinto es para una comida, aunque siempre estén el café y las agüitas con azúcar quemada. Ofrezco primero la copa de agua mineral con el limón y después un trago dulce: menta frappée, Drambui, etc., y para los caballeros es generalmente un whisky. Aunque la menta no tenga buena fama, a mí me encanta...

Y una costumbre más antigua es tener unos mazapanes para picar.

Cómo almidonar

Ingredientes (para 10 servilletas de comida o equivalente, o 3 delantales blancos):

4 cucharadas rasas de maicena
1 litro de agua

Preparación:

En una olla, disuelva la maicena en una taza de agua fría. Agregue el resto del litro de agua y no deje de revolver hasta que suelte el hervor, porque entonces estará cocido (y después no se pegará en la plancha).

Deje que se enfríe. Si está apurada, lo conseguirá más rápido, agregando un chorrito de agua fría. Ponga en este preparado las servilletas u otra prenda, mojadas de antemano. Póngalas a secar, para luego rociar y planchar. Quedará como almidón de monjas.

meigasil

De lo salado

meigasil

Acompañantes de consomé

FLANCITOS DE PALTA

Ingredientes:
2 huevos
½ taza de puré de paltas
2 cucharadas de leche
Sal y pimienta

Preparación:
Bata los huevos enteros y agrégueles la leche, la palta y los aliños. Ponga esto en un molde (del tipo pan de molde) enmantequillado, tape con papel de aluminio y hornee, en bañomaría, por unos 15 minutos. Retire del horno y tape con un paño de cocina. Deje que se enfríe y corte los flancitos a su gusto. Ponga una o dos figuras en el consomé, sopa o crema liviana.

FLANCITOS DE QUESO PARMESANO

Ingredientes:
3 huevos
5 cucharadas de queso parmesano, rallado fresco
1 taza de leche
Sal y pimienta

Preparación:
Bata los huevos enteros. Agrégueles la leche y el queso parmesano, y salpimiente. Vacíe en un molde enmantequillado, tape con papel de aluminio y ponga al horno en bañomaría. Pruebe con una pajita, que saldrá seca cuando esté listo. Retire del horno, tape con un paño y deje enfriar, para luego cortarlos, al gusto, cuadraditos o redondos. Al servir, ponga uno por persona sobre una crema liviana, sopa o consomé.

FLANCITOS PARA CONSOMÉ

Ingredientes:
1 huevo
1 yema
1 taza de leche
Mantequilla
Nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:
Bata el huevo entero más la yema. Agregue la leche, sal, pimienta y nuez moscada. Vacíelo en un molde enmantequillado; tape con papel de aluminio, y ponga al horno suave en bañomaría. Retire del horno y deje que se enfríe antes de cortarlos a su gusto, en cuadrados o bizcochos. Se le pueden agregar al consomé ya servido.

GALLETAS DE QUESO PARMESANO

Ingredientes:
1 taza de queso parmesano rallado fresco
4 cucharadas de mantequilla
¼ taza de harina sin polvos de hornear
Sal y pimienta

Preparación:
Junte la harina con la mantequilla blanda. Agregue el queso y un poco de sal y pimienta. Si es necesario, agregue también un poco más de harina o agua, y amase. Luego extienda la masa a más o menos 1 cm de grosor y corte palitos de 8 cm de largo por 2 cm de ancho; llévelos al horno hasta que estén cocidos. Estos palitos sirven para acompañar cualquier consomé o crema.

ICEBERGS

Ingredientes:
2 claras de huevo
Sal

Preparación:
Bata las claras a nieve con un poco de sal. Cuando estén bien firmes, ponga el batido por cucharaditas sobre cada taza de consomé. Para recordar el *Titanic*...

meigasil

Aperitivos

PISCO SOUR

RECETA DE CHILPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes:

1 botella de pisco de 33° ó 35°
2 limones de regular tamaño
4 cucharadas de azúcar flor
12 cubos de hielo chicos, u 8 grandes

Preparación:

Lave los limones, córteles las puntas y, partidos en cubos grandes, póngalos en la licuadora, junto con un poco de pisco. Licue, cuidando que no se muela; tiene que quedar un poco entero, pues si no, se pone amargo. Cuele y vuelva el líquido a la licuadora. Agregue el resto del pisco, el azúcar y el hielo, y licue nuevamente hasta que quede todo bien incorporado. Corrija el sabor y guarde en el congelador en botellas plásticas chicas, que no explotan como sí ocurre con las de vidrio. Así lo podrá usar en distintas ocasiones y lo tendrá listo en el horno microondas en 1 minuto. Si lo encuentra muy fuerte, sírvalo con hielo. También lo pude gotear con whisky.



PISCO SOUR PERUANO

ESTA MANERA DE HACER EL PISCO SOUR LA PROBÉ EN LIMA Y EN CUSCO

Ingredientes:

¾ litro de pisco (en lo posible, peruano)
1 tacita (para café) de jugo de limón de Pica
2 cucharadas (al gusto) de jarabe de goma
1 cucharada de jugo de naranjas
2 claras
8 cubos chicos de hielo

Preparación:

Ponga en la licuadora el pisco, los jugos de limón y de naranja, el jarabe de goma y las dos claras. Licue todo muy bien, a velocidad máxima. Una vez que tenga espuma, agréguele los cubos de hielo para que quede muy fresco y liviano.

SANGRÍA

APRENDA A PREPARAR ESTE TRAGO EN MADRID

Ingredientes:

3 naranjas, con cáscara, cortadas en rodajas
½ litro de jugo de naranjas
Azúcar al gusto
1 cubeta, o más, de hielo
1 litro de vino blanco o tinto
1 chorro de triple sec (licor de naranja)
1 chorro de brandy

Preparación:

En un jarro grande, junte todos los ingredientes en orden de aparición. Resulta un trago largo muy refrescante y al más puro estilo madrileño.

VAINA

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de vino dulce o jerez
Unas gotas de coñac y de cacao
1 huevo
Azúcar flor al gusto
2 cucharadas de hielo picado
Canela en polvo

Preparación:

Ponga los ingredientes en la licuadora y bata a velocidad máxima por un minuto. Corrija el sabor y sirva cada copa espolvoreada con canela en polvo.

meigasil

Arroz

ARROZ CON CHORICILLOS

Ingredientes (para 6 personas):
2 tazas de arroz
250 gramos de choricillos
3 huevos duros
Salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas, y use el doble de los ingredientes)
½ taza de crema
Sal y pimienta

Preparación:
Prepare dos tazas de arroz granoado (vea receta en este mismo capítulo). Haga la salsa blanca y agréguele la crema, los huevos duros partidos en cuatro y los choricillos previamente salteados (que den color). Ponga el arroz en un molde de forma y tamaño adecuados, amóldelo y vuélquelo en una bandeja. Lleve a la mesa bañado con la salsa.

ARROZ CON CÚRCUMA

Ingredientes (para 3 personas):
1 taza de arroz
1½ tazas de agua hirviendo o caldo
1 cucharadita de cúrcuma
Sal y pimienta
1 cucharada de aceite

Preparación:
Precaliente el horno. En una olla –con tapa hermética que pueda ir al horno– caliente el aceite y agregue el arroz, la sal, la cúrcuma y el agua hirviendo. Tape la olla y póngala al horno por 5 minutos a 250°. Luego baje el fuego y siga horneando por 10 minutos más. Saque la olla del horno y cuente con que va a demorar en enfriarse. Este arroz le servirá para acompañar carnes o pescados.

ARROZ GRANEADO

Ingredientes (para 3 a 4 personas):

1 taza de arroz
1 cucharada de aceite
1 limón chico
1½ tazas de agua hirviendo
Sal

Lo que sigue es optativo, según el gusto de la casa
1 cucharada de cebolla picada finita
1 diente de ajo
Zanahoria picada finita
Pimentón rojo picado fino

Preparación:

Fría el arroz en el aceite. Si le va a poner verduras, agréguelas ahora, mientras fríe. Una vez que el arroz esté blanco, agregue el agua. Cuando se reduzca el agua, baje el fuego, coloque encima de uno o dos tostadores, tape la olla y termine de cocer el arroz, cuidando siempre que no se reseque.

Otra forma de prepararlo:

Lave en un colador una taza de arroz, hasta que salga todo el almidón. Tenga hirviendo 1½ tazas de agua con sal y, salvo que lo quiera blanco, agregue ½ diente de ajo (sin el germen), la cuarta parte de una zanahoria y 1 cucharada de cebolla, picadas finamente. Saque el ajo antes de echar el arroz al agua hirviendo. Cuando se haya consumido toda el agua, agréguele una cucharada de aceite, revuelva, y tape con un trozo de plástico. Tape la olla y complete la cocción a fuego lento encima de un tostador, cuidando que no se queme, para que quede bien graneado y blanco. Como no habrá frito el arroz en aceite, resultará más sano.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

RECETA DE MÓNICA CUMAR (RECETA VEGETARIANA, QUE LELA PREPARA SIN SAL)

Ingredientes:

1½ tazas de arroz integral
½ rama de apio (sin hojas)
2 zanahorias
1 cebolla, puerro y/o ciboulette
1 pimentón rojo
Tallos de acelga
300 gramos de porotos verdes
2 hojas de albahaca
2 ó 3 zapallos italianos
2 ó 3 dientes de ajo
1 tomate
Espárragos (optativo)
1 ó 2 alcachofas cocidas (optativo)
½ taza de aceitunas
Queso parmesano (optativo)
Aceite de oliva

Preparación:

Cueza los zapallos italianos por unos 7 minutos, con o sin cáscara, junto con el ajo, las hojas de albahaca y los espárragos. Deje que se enfríen en el agua mientras prepara el arroz.

En una olla de fondo grueso, ponga el arroz sin lavar, y encima las verduras (cebolla, zanahoria, tallos de acelga y de apio, porotos verdes,

pimentón) picadas finamente. Agregue agua fría hasta cubrir todo (también puede aprovechar el agua en que coció los zapallitos, reservando un poco para la salsa). Ponga al fuego y, una vez que rompa a hervir, cueza durante 20 minutos (10 minutos a fuego fuerte y 10 a fuego moderado). Entonces, revuelva suavemente para integrar el arroz en las verduras, y compruebe el nivel del agua. Si se ha secado, puede agregar un poco de agua hirviendo. Complete la cocción por otros 10 minutos, a fuego muy suave.

Corte rodajas del zapallo italiano precocido y cubra el fondo de una budinera o moldes individuales. Con algo del agua en que se cocinaron, licue el resto de los zapallitos, el ajo, un tomate y un trozo de pimentón rojo (y la comida y fondos de las alcachofas). Bañe con esta mezcla los zapallos dispuestos en el fondo de la budinera y ponga encima el arroz con verduras. Decore con rebanadas delgadas de tomate, aceitunas, los espárragos y una lluviecita de queso parmesano. Lleve al horno por 20 minutos. Sírvalo con un chorrito de aceite de oliva.

ARROZ PEPA REYNAL

RECETA DE PEPA REYNAL DE MORANDE

Ingredientes (para 8 personas):

2 tazas de arroz
2 tazas de caldo de pollo
½ cebolla
2 cucharadas de queso parmesano
125 gramos de mantequilla
4 cucharadas de harina
1 taza de crema
4 ó 5 torrejas de jamón
4 huevos

Preparación:

Cueza el arroz en bastante agua con sal, escúrralo y dispóngalo en una fuente enmantequillada, como formando un canasto. Aparte, fría en la mantequilla la cebolla rallada y agregue la harina, el caldo de pollo y el queso parmesano, para formar una salsa. Añada entonces la crema y salpimiente. Encima del arroz, ponga una capa de jamón picado, otra de crema, otra de jamón picado y otra de crema, dejando los espacios donde más tarde incorporará los huevos. Ponga al horno caliente por unos 10 minutos y retire. Luego ubique encima los huevos batidos enteros y lleve nuevamente al horno por 10 minutos más, para que cuaje. En vez de jamón, puede usar alcachofas, pollo, mariscos, etc.

ARROZ PRÁCTICO

Ingredientes (para 3 ó 4 personas):

1 taza de arroz
3 a 4 tazas de agua hirviendo
1 cucharada de mantequilla
Sal al gusto

Preparación:

Lave el arroz para quitarle el almidón y póngalo en agua hirviendo con sal y la mantequilla. Una vez cocido (*al dente*), sáquelo y escúrralo en un paño para eliminarle la humedad. Guárdelo en una fuente en el refrigerador. Cuando necesite usarlo, caliéntelo con un poco de mantequilla y un chorrito de agua, o al vapor en un colador. Podrá preparar una buena cantidad e ir sacando cada vez que sea necesario, pero que no le dure muchos días.

PAELLA BERNALES

RECETA DE GUILLERMO BERNALES

Ingredientes (para 24 personas):

1 kilo de pulpa de cerdo
1 kilo de pulpa de cordero
24 trutros de ala de pollo
3 kilos de choritos, con su concha
2 kilos de machas, con su concha
½ kilo de langostinos, frescos o congelados
1 kilo de camarones del Ecuador, frescos o congelados
½ kilo de choricillos de cóctel
250 gramos de chorizo español
1 kilo de arvejas, frescas o congeladas
2 pimentones rojos
2 pimentones verdes
2 puerros
2 dientes de ajo
6 papelillos de azafrán
6 tazas de arroz
250 gramos de mantequilla
1 taza de aceite de oliva
1 litro de vino blanco Chardonnay
Sal y pimienta

Preparación:

Esta paella puede quedar maravillosa preparada en los discos de arado dobles: en un disco se pone el carbón y en el otro, la paella. Yo siempre la preparo en las paelleras que venden en el mercado, y se hace en los braceros redondos del asado, en el jardín. También se puede preparar en tres sartenes wok (los más grandes, que alcancen para esta cantidad) sobre sendos quemadores de la cocina.

Cueza los mariscos por separado. Para cocer las machas hay que sacarlas de sus conchas, limpiarlas, golpearlas (una vez por cada lado) con cuchara de madera, lavarlas y pasarlas por agua hirviendo hasta que se pongan rojas, y estilarlas. Reserve el caldo de cocción de cada marisco. Remoje previamente el azafrán en 2 tazas de agua tibia, por algunas horas. Con esto y los caldos de los mariscos, prepare el arroz graneado (vea receta en este mismo capítulo). No olvide reservar algo de caldo y algunos choritos en su concha para adornar.

En la paellera, o en cada sartén, ponga, por cantidades iguales, mantequilla, un poco de aceite y sofría, primero los trutros de pollo y luego las carnes de cerdo y de cordero, cortadas en trozos de 2 cm x 3 cm. Salpimiente y agregue un chorrito de vino blanco, siempre cuidando y dando vueltas estos ingredientes hasta lograr que queden cocidos. Agregue entonces los pimentones rojos y verdes, cortados en juliana, los puerros picados finamente y el ajo machacado (sin el germen), y complete la cocción. Luego incorpore, de a poco y fuera del fuego, el arroz graneado, las carnes, acomodadas ordenadamente, los choritos, las machas, choricillos, el chorizo español cortado fino, las arvejas, los langostinos y, al final, los choritos en su concha y los camarones del Ecuador para adornar esta paella. Rocíe con vino blanco, tape con papel de aluminio y ponga de nuevo al fuego, donde se mezclarán los olores y quedará "de miedo". Finalmente, me permito insistir en que los ingredientes hay que ordenarlos de manera tal que, al servir, cada porción tenga de todo y evitarnos tener que "bucear" las cosas, porque se desordenará la fuente.

RISOTTO A LA MILANESA

RECETA DE LEDA ORLANDINI

Ingredientes (para 4 porciones abundantes):

1½ tazas de arroz tipo carolino (redondo)
2 papelillos de azafrán
1 paquete de caldo de ave (para preparar 3 tazas)
1 copa de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla chica
3 cucharadas de queso parmesano + 3 cucharadas de queso Gruyère o suizo, rallados frescos
½ bolsa de callampas secas
1 bandeja de champiñones
Agua hirviendo (por si faltara caldo durante la preparación)
Polvos amarillos (optativo)

Preparación:

Sofría bien la cebolla rallada, sin dorarla. Agréguele la copa de vino; cuando se le vaya el alcohol, añada el arroz, el caldo de ave y el azafrán (que habrá remojado en 1 taza de agua caliente). Cuide que no se pegue ni se seque (si es necesario, ponga sobre un tostador). Durante la cocción, vaya agregando más caldo, vino o agua. Cuando esté casi listo (debe quedar *al dente*, cocido pero durito), agregue las callampas, los champiñones (salteados en aceite y un poco de vino blanco) y los quesos rallados. Reserve un poco de queso y champiñones para adornar la fuente. Este arroz no demora más de 20 minutos, pues debe quedar *al dente* y cremoso. Para que adquiera una tonalidad más amarilla agregue, durante la cocción, sólo una punta de cuchillo de polvos amarillos.

RISOTTO AL JEREZ

ESTA RECETA ME LA DIO JUANA DÍAZ

Ingredientes (para 8 personas):

2 tazas de arroz
2 cucharadas de aceite
2 tazas de jerez + 2 tazas de agua
2 bandejas de champiñones
3 cucharadas de mantequilla
½ taza de queso parmesano + ½ taza de queso Gruyère, rallados frescos
½ litro de crema fresca
Sal y pimienta

Preparación:

Prepare este arroz casi al momento de servir. Sofría el arroz en el aceite, y luego agregue el jerez y el agua. Salpimiente y cuézalo a fuego lento y protegido con un tostador, hasta que se evapore el líquido. Reserve. Aparte, sofría los champiñones en mantequilla, y póngales sal y pimienta. Incorpórelos al arroz, luego los quesos y al final, la crema. Revuelva todo y sírvalo muy caliente. Quedará cremoso y muy rico.

meigasil

Budines y flanes

BUDÍN DE ESPINACAS

Ingredientes (para 6 personas):

1 paquete de espinacas
½ pizca de bicarbonato
½ taza de salsa blanca (vea receta 3 en sección Salsas saladas)
4 huevos
Sal, pimienta y nuez moscada
2 cucharadas de queso rallado (optativo)

Preparación:

Cueza las espinacas, sin sal, en un poco de agua hirviendo con una pizca de bicarbonato, por sólo 3 minutos. Escúrralas y estrújelas muy bien para sacarles el agua. Páselas por la licuadora, junto con la salsa blanca, las yemas, sal, pimienta, nuez moscada y el queso rallado. Aparte, tenga las claras batidas a nieve, e incorpórelas a la mezcla de las espinacas, envolviendo muy suavemente. En un molde bien enmantequillado, cueza el budín a bañomaría por 10 minutos y después traslade este bañomaría al horno por unos 20 minutos más. (También puede hacer toda la cocción en el horno, por 40 a 45 minutos.) Sirva con una salsa que sea de su gusto, a base de queso, tomate, curry, choclo, etc.

No se olvide de que esta misma receta le servirá para otras verduras, pollo, pescados etc. Es algo así como una receta madre que no falla.

FLAN DE ALCACHOFAS

RECETA DE ELISA RIPAMONTI

Recomiendo este plato para la temporada de abundancia de las alcachofas, cuando bajan de precio.

Ingredientes:

20 alcachofas
2 tazas de salsa blanca para flanes (vea receta 3 en sección Salsas saladas)
10 huevos
Sal y pimienta
2 tazas de crema
250 gramos de mantequilla
10 huevos pochés (optativo) (vea receta en sección Huevos)

meigasil

Preparación:

Cueza las alcachofas en agua con sal. Saque la comida de las hojas y limpie los corazones, reservando unos 8 ó 10 de éstos, según las personas. Mezcle la salsa blanca (enriquecida con la crema) con la comida de las alcachofas y los corazones que no vaya a usar. (Puede pasar una parte por la licuadora, pero es importante que también se vean trocitos de alcachofa.) Junte con los huevos batidos enteros y salpimiente. Ponga en un molde enmantequillado, a bañomaría, por unos 45 minutos. Mientras tanto, prepare tantos huevos pochés como corazones haya reservado. Ponga estos corazones por la orilla de la fuente en que volcará el flan para mandarlo a la mesa, y encima de cada uno ubique un huevo poché (que habrá conservado en agua caliente). Bañe con mantequilla negra chirriante. El adorno de los corazones y huevos pochés es totalmente optativo. Mande a la mesa más mantequilla negra, que después de preparada habrá mantenido caliente en el horno tibio o en el microondas.

FLAN DE CENTOLLA

RECETA DE MIREYA ELIZALDE DEL FIGUEROA

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

1 tarro de leche evaporada
2 cucharadas de queso rallado
6 huevos
2 tazas de centolla, u otro marisco
1 taza de salsa blanca (vea receta 3 en sección Salsas saladas)
1 taza de mayonesa
1 taza de crema

Preparación:

Ponga a enfriar la leche evaporada por 3 horas. Luego bátala y agréguele los huevos batidos enteros, el queso rallado, la centolla y, si es necesario, sal. Cuézalo a bañomaría por 45 minutos, en un molde enmantequillado y tapado con papel de aluminio. (Este flan también se puede hacer, a bañomaría, en el horno.) Desmolde en una fuente y sirva con salsa de mayonesa caliente, que se prepara mitad mayonesa y mitad salsa blanca o crema.



FLAN DE CHOCLOS MISIÁ

RECETA DE CLELIA LIRA DE CLARO

Ingredientes (para 8 personas):

6 a 7 choclos
Salsa blanca (vea receta 3 en sección Salsas saladas)
Sal y azúcar al gusto
6 huevos
½ taza de azúcar

Preparación:

Ralle muy bien los choclos. Agréguele la salsa blanca, las yemas de a una, sal y pimienta, y un poco de azúcar al gusto. Luego incorpore, envolviendo, las claras batidas a nieve. Ponga en un molde enmantequillado, a bañomaría y bien tapado con papel de aluminio, por unos 40 a 45 minutos. Una vez que esté listo, desmolde y mándelo a la

mesa bañado con la taza de azúcar hecha caramelo. Este caramelo se hace poniendo el azúcar en una cacerola chica, con un poco de agua. Cuando empiece a tomar color, pruebe en un vaso de agua helada unas gotas de caramelo. Si las bolitas que se forman no se pegan en los dientes, estará listo para bañar, livianamente, el flan de choclo. Se verá como cristalizado.

FLAN DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (para 6 personas):

Del flan:
250 gramos de jamón
250 gramos de queso mantecoso
4 huevos
Salsa blanca (vea receta receta 1 en sección Salsas saladas)
3 cucharaditas de polvos de hornear

De la salsa:
1 tarro de salsa de tomates
Harina
Mantequilla
Azúcar
Sal y pimienta

Preparación:

Prepare la salsa blanca. Agréguele las yemas, el queso, el jamón y los polvos de hornear. Salpimiente e incorpore, al final, las claras batidas a nieve, envolviendo suavemente. Ponga en un molde enmantequillado. Cuézalo al horno a bañomaría o sobre un quemador de la cocina, tapando el molde con papel de aluminio. Una vez que esté cuajado, desmóldelo. Sirva con una salsa preparada con la salsa de tomates y arreglada con un poco de harina y mantequilla, un poco de azúcar, sal y pimienta.

FLAN DULCE O SALADO

SIRVE PARA POSTRE O GUISO

Ingredientes:

6 huevos
3 tazas de leche
½ taza de crema
Sal, pimienta y queso rallado, o azúcar si es para postre

Preparación:

Bata los huevos enteros y agrégueles la leche, la crema, sal y pimienta, y el queso rallado, o azúcar al gusto, según si los va a usar para comida o postre. Los puede servir con una salsa de pimentón, tomate, espinacas, etc., o manjar, mermelada o miel, si es para postre.

meigasil

FLANCITOS CORAL

RECETA TOMADA DE *LA BUENA MESA*, DE OLGA BUDGE DE EDWARDS

Ingredientes (para 14 flanes):

¾ de taza de crema
2 ½ tazas de leche
½ taza de natas o crema
8 huevos
¾ de taza de queso parmesano rallado fresco

De la salsa de ají:

1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
1 taza de leche
1 pimentón rojo
Ají al gusto

Preparación:

En un bol, ponga la leche, la crema y las natas (o crema). Agregue los huevos y bata todo junto, añadiendo al final el queso parmesano. Ponga la mezcla en moldes enmantequillados y llévelos al horno a bañomaría. Desmóldelos cuando estén listos. (Puede prepararlos con anticipación y luego calentarlos una vez más; volverán a subir.) Prepare la salsa de ají con harina, mantequilla, ají, el pimentón cocido y pasado, y la leche para aclararla. Sirva los flancitos bañados con esta salsa; quedarán muy bien con langostinos y con un molde chico de arroz. También sirven para acompañar carnes o pescado.

FLANCITOS DE QUESO

RECETA DE PEPA REYNAL DE MORANDE

Ingredientes (para 14 flanes):

50 gramos de mantequilla
3 cucharadas de harina
½ litro de leche
3 cucharadas de queso rallado
200 gramos de requesón
6 huevos

De la salsa:

300 gramos de crema
½ taza de queso rallado

Preparación:

De los flanes:

Con la leche, mantequilla y harina prepare una salsa blanca, salpimiente y agregue el queso rallado. En un bol, bátalo a velocidad media. Agregue el requesón previamente aplastado con un tenedor, las yemas de a una y, al final y envolviendo, las claras batidas a nieve. Enmantequille bien los moldes y rellene tres cuartas partes, dejando espacio para que suban. Cuézalos a bañomaría, en horno moderado, por unos 25 minutos, y desmóldelos. También puede ponerlos a calentar de nuevo antes de mandarlos a la mesa para acompañar alguna carne o pescado.

De la salsa:

Junte el queso y la crema, formando una crema liviana que servirá para bañar los flanes.

meigasil

CARNES
Aves, conejos y caracoles

ÁSPIC DE POLLO

RECETA DE MARÍA TERESA ALFONSO DE YRARRÁZABAL

Ingredientes (para unas 20 personas):

2 pollos y 2 pechugas
3 cebollas
3 zanahorias
1 pimentón rojo
1 taza de vino blanco
½ taza de buen aceite
½ taza de jugo de limón
½ taza de vinagre blanco (ojalá de manzana)
1 taza de agua
½ taza de azúcar granulada
Laurel, sal y pimienta entera

Preparación:

Desprese los pollos, sáqueles el cuero y corte las pechugas en cuatro. Aliñe y sofría las presas en el aceite y el azúcar acaramelada. Agregue las cebollas trozadas, las zanahorias cortadas en rodajas, el pimentón cortado grueso en juliana, el vino, el agua, el vinagre, el jugo de limón, el laurel y la pimienta entera. Cocine en olla tapada y corrija sabores. Una vez que esté cocido y tibio, desprese sólo la carne, toscamente en trozos grandes. Use una fuente redonda, más bien profunda, y mojada previamente. Adorne el fondo con las zanahorias, el pimentón y las cebollas, luego los trozos grandotes de carne y, al final, el jugo pasado por un colador fino. (Para desgrasar el jugo, deje que se enfríe y retire la capa que se forma en la superficie.) Este jugo será la jalea en que se amoldará este áspic. Sírvalo frío, con papas con mayonesa y perejil picado.



CARACOLES DE TIERRA

Aquí doy varias recetas, de Isabel Rozas de Mekis (nuera) y de otros aficionados. Van dirigidas a quienes se atrevan a comerlos, que suelen ser pocos. Los caracoles se consiguen en el Mercado Central. Con dos kilos alcanza para 10 personas. Cuando los he cocinado, también hago champiñones como alternativa, servidos en los mismos platos de los caracoles, porque está visto que habrá varias personas que no los comerán.

La receta básica es lavarlos muy bien y dejarlos toda la noche en agua con sal gruesa y vinagre. Al día siguiente, enjuáguelos muchas veces y cuézalos, es decir, hiérvalos varias veces por 5 minutos, cambiando el

agua cada vez. Enjuáguelos bien y sáquelos de sus conchas. Estos caracoles así preparados sirven para incorporarlos en cualquiera de las posibilidades que doy a continuación:

Sofritos Dore un diente de ajo en bastante mantequilla, y fría los caracoles con un poco de sal y pimienta, y al final, perejil picado. Precaliente los platos especiales para caracoles, ponga 1 ó 2 por hoyito y... a la mesa.

A la romana En una olla con aceite, sofría un par de tajadas de jamón y unas tres tiras de tocino, picados. Aparte, licue dos ajos molidos (sin el germen), un puñado de nueces picadas y dos ramitas de perejil, con un poco de vino blanco. Viértalo sobre el jamón y el tocino, agregando una cucharada de harina y una taza de caldo o agua. Revuelva bien y agregue los caracoles. Sazone al gusto, añada un poco de pan rallado y ponga dos o tres caracoles por hoyito en los platos especiales. Lleve al horno por unos minutos y sirva muy caliente. Para quienes no gustan de los caracoles, haga lo mismo pero con champiñones.

A la española En una sartén con mantequilla o buen aceite, sofría cebolla, pimentón rojo y jamón serrano, picados, y un diente de ajo (que después se saca). Añada tomates en cubos, unas hojas de laurel y espolvoree con harina. Dele cocción, añadiendo un poco de agua. Ponga los caracoles en esta salsa y cocine todo junto por algunos minutos. Al final, agregue el perejil picado finito y sirva caliente. También le puede agregar un poco de queso rallado de buena calidad. Se pueden servir en los platos para caracoles, poniendo tres por hoyito.

Los platos para caracoles se venden en algunas casas de artículos de cocina.

CODORNICES ESCABECHADAS

Yo las hacía mucho cuando el abuelo Fred salía a cazar. Aunque creo que muchas veces las compraba, de todas formas se arrancaba a cazar... A propósito de la caza del abuelo, no se rían, pero tenía, de cuando era joven, premios de "vuelo al pichón", como decía él, que me constan, pues los vi.

El escabeche de pollo o pavo se hace igual, calculando las proporciones. Si le gusta la cocina, no se equivocará...

Ingredientes (para 6 personas, contando con que alguien se repita):

8 codornices
Jugo de 2 limones y/o 1 cucharada de vinagre
½ taza de aceite
1 taza de vino blanco
2 cebollas
3 zanahorias
Hojas de naranjo
Laurel
2 tazas de agua
Sal y pimienta

Preparación:

Puede dejar adobando las codornices la noche anterior que, como el abuelo decía y hacía, las "entregaba limpias", regla de cazadores y pescadores... Alíñelas con vinagre, jugo de limón, vino, sal y pimienta, y todas las hierbas que quiera. A la mañana siguiente, retírelas del adobo y sofríalas en aceite, junto con las cebollas partidas en cuatro, las zanahorias cortadas en rodajas, el laurel y las hojas de naranjo. Deles unas vueltecitas y agregue el adobo de la noche anterior, las 2 tazas de agua, unos granos de pimienta entera (las pimientas pueden ser de colores; las venden en tiendas de cocina o en los aeropuertos)... Pero sigamos. Cuézalas con la olla tapada, moviéndola de cuando en vez. Estarán listas después de más o menos 1 hora. Cuide que no se pasen, porque se desarman y ya no es lo mismo: una alita por allá y la pechuga por acá. Déjelas enfriar y acomódelas en una fuente con los jugos, haciendo alguna decoración con las hojuelas de cebolla, las rodajas de zanahoria y... hasta flores. Prefiero servirlas sin acompañamiento para disfrutar del verdadero sabor de estos pobres pajaritos...

CONEJO

Nunca me gustó mucho el conejo, pero se le hacía al abuelo que llegaba, trayendo como gran regalo, a veces un conejo y otras veces una liebre. Eso era cuando iba a revisar los bosques que cortaba para la Braden Copper Company (hoy, Mineral El Teniente).

Ingredientes (para 6 personas):

1 conejo o liebre
1 ½ tazas de vino blanco
1 taza de vino tinto
½ taza de vinagre
½ taza de buen aceite
2 cebollas
2 zanahorias
2 cucharadas de harina
1 taza de caldo o agua
Sal y pimienta entera, orégano, comino, 1 diente de ajo, y cualquier otra hierba que tenga a mano

Preparación:

La noche anterior, deje el conejo en agua con vinagre. A la mañana siguiente, trócelo y adóbelo con todos los aliños por 3 horas. Pase las presas por harina y sofríalas en el aceite. Agregue los vinos, las cebollas y zanahorias trozadas, y cueza a fuego lento. Una vez que esté listo, puede pasar por la licuadora el jugo con las verduras. Le quedará una salsa más suave para servirlo con arroz. También se puede comer frío, como escabechado, o agregando a la salsa un poco de mayonesa.

Al abuelo le encantaba, y eso era lo que a mí me gustaba. También me decía que en Europa los dejan aliñados, al aire, por tres días para que se pasen un poco, y después los preparan. Yo pensaba que por suerte estábamos en Chile y con refrigerador. Creo que me decía estas cosas para ver si yo me atrevía a hacerlo a la francesa... Ahora me da pena no haberle dado en el gusto.

meigasil

ESCALOPAS DE POLLO

Ingredientes:

2 pechugas de pollo (cómprelas deshuesadas)
2 tazas de pan rallado
3 cucharadas de harina
3 huevos
1 taza de aceite
Sal y pimienta

Preparación:

Filetee las pechugas, sacando 4 filetes delgados de cada una (8 en total). Alíñelos y pase por el huevo batido y luego por el pan rallado con harina. Si le alcanzan los ingredientes, se pueden apanar dos veces. Fría estas escalopas en aceite caliente y déjelas escurrir en papel absorbente. Acompañe con arroz o papas. Yo siempre tengo para las escalopas un poco de salsa tártara (vea receta en sección Salsas saladas).

GALLINA PICANTE

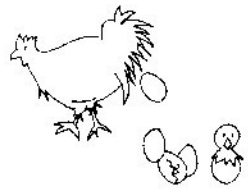
RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 8 personas):

2 pechugas grandes de pollo
½ pan de molde chico
2 tazas (o más) del caldo de cocción del pollo
½ litro de crema
½ taza de mantequilla o aceite
1 cucharada colmada de curry
1 sobre de azafrán
Ají de color y ají verde en salsa
1 diente de ajo
3 cucharadas de cebolla rallada
Jugo de 1 naranja (ojalá agria)
Sal y pimienta
Queso rallado (optativo)
½ taza de nueces picadas
Papas grandes o arroz graneado
Perejil

Preparación:

Cueza las pechugas de pollo y córtelas en dados o tiras (o desmenúcelas en trozos grandes). Remoje el pan en el caldo, dejando de regular espesor, y páselo por la licuadora. Agregue la cebolla rallada y sofrita previamente en mantequilla con un poco de ají de color, el azafrán, la crema, el jugo de naranja, el queso rallado, el curry, un poco de ají verde al gusto y el ajo machacado. Cocine esta preparación —que queda como una salsa liviana— revolviendo por unos minutos. En el fondo de una fuente enmantequillada, coloque las papas cocidas, peladas y cortadas en torrejas gruesas; encima el pollo, y luego la salsa. Espolvoree con queso rallado. (Si no eligió las papas, puede servirlo con arroz graneado, puesto al lado.) Adorne la fuente con las nueces picadas y el perejil.



PAVO A LA CACEROLA

RECETA DEL CONDE PEREZ COTAPOS (Q.E.P.D.)

Ingredientes:

1 pavo (de no más de 5 kilos)
1 ramito de verduras surtidas
1 taza de arvejitas
1 taza de porotos verdes picados
1 pimentón rojo
2 cebollas
2 zanahorias de regular porte
1 taza de choclos
2 tomates
1 ají
2 cubos de caldo de carne
2 tazas de vino blanco
1 taza de coñac
Sal y pimienta

Preparación:

Deje remojando el pavo la noche anterior. Al día siguiente, alíñelo y póngalo a cocer con todas las verduras; la olla debe ser grande, o bien puede trozarlo, dejando intacta la pechuga. Una vez que esté cocido, licue las verduras y el vino blanco con el caldo, y pase esta mezcla por un cedazo. Corrija sabores y, si quiere, puede agregar un poco de crema. Luego trinche el pavo, rocíelo con el coñac y flambee. Tápelo para no perder el aroma. Sírvalo con la salsa bien caliente, acompañado con papas chicas cocidas y con perejil picado.

El flambeado del pavo debe hacerse en la mesa, para la emoción.

PAVO AL HORNO

Ingredientes:

Pavo (1 kilo de pavo alcanza, en general, para 6 ó 7 personas, combinando, eso sí, carne blanca y carne negra con moderación)
Vinagre
Sal y pimienta
Vino blanco (optativo)
Mantequilla
Jugo de limón
Coñac

Preparación:

La noche anterior, limpie el pavo, lávelo y déjelo desaguando en una mezcla de agua con vinagre, sal y vino. (Antiguamente se desaguaba en leche.) A la mañana siguiente, séquelo y adóbelo con sal y pimienta, mantequilla, jugo de limón o coñac. Hay que sobarlo con estos ingredientes; dejarlo así por unas horas, y ponerlo al horno por el tiempo que sea necesario (½ hora por kilo), rociándolo siempre con su propio jugo mientras está en el horno. Si la pechuga se dora mucho, protéjala con un trozo de papel aluminio. Si el horno está muy arrebatador, reduzca el fuego; se demorará un poco más, pero quedará mejor. Deje que se enfríe antes de cortarlo. Desprenda y corra el cuero hacia atrás. Comience a trinchar torrejas delgadas de pechuga lo más grandes posible. Ésta es una manera de trinchar sin tocar la carne negra, pero también se puede cortar un poco de ella para ponerla, con gracia, en el borde de la bandeja, entremezclada con torrejas de naranja. Arme de nuevo la pechuga, rociando de vez en cuando con el jugo que se hizo en el horno, y cúbrala con el cuero que desprendió. Como no se han cortado los trutros ni las alas, podrá adornar las patas con unas pulseras de papel de volantín blanco o de papel aluminio, según la ocasión. También lo puede adornar con collares de aceitunas de distintos colores, combinadas con guindas marrasquino, o en el "pompín" ponerle uvas blancas, rosadas y negras, con un golpe de caramelo, etc. Al jugo del pavo se le echa un poco de crema y se calienta para servirlo... Se lucirá, será el mejor pavo del barrio y... no se olvide de servirlo con la famosa *Raisin Sauce* de la abuela Millie (vea receta en sección Salsas saladas).

PAVO PELUSA

RECETA DE A. MARIA ARRIAGADA DE DIEZ

Ingredientes (para 10 a 12 personas):

1 pechuga de pavo, deshuesada
125 gramos de maní
125 gramos de almendras
¼ litro de crema
Sal, pimienta y romero
Jugo de 2 limones o 1 copa de vino blanco
1 cucharada de mantequilla
Harina

Preparación:

Aliñe la pechuga de pavo con sal, pimienta, romero, jugo de limón o vino y mantequilla. Póngala al horno por 40 minutos, cuidándola y rociándola. Prepare un *roux* y agregue el jugo del pavo, la crema, el maní y las almendras tostadas y molidas. Corte las pechugas en torrejas bonitas y caliéntelas al horno en esta salsa. Sirva bien caliente, acompañado con puré de papas y zapallo.

PECHUGA DE PAVO CON PIÑA

RECETA DE CHELPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

1 pechuga de pavo
1 cebolla
1 pimentón rojo
1½ taza de azúcar
1 tarro chico de piña
½ vaso de jerez
Aceite
Sal y pimienta

Preparación:

Cocine la pechuga a la cacerola, junto con la cebolla, el pimentón, un poco de aceite, el jerez, sal y pimienta, y si fuera necesario, un poco de agua. Una vez cocida, saque la pechuga y córtela no muy delgada. Licue el jugo, junto con la cebolla y el pimentón. Haga un caramelo con el azúcar y agréguelo al licuado. Arregle la pechuga en una fuente para horno; rocíela con la salsa, y ponga encima la piña cortada en cubos. Caliente al horno por 15 minutos y sirva con papas duquesa.

PECHUGAS CON SALSA DE CHOCLO

RECETA DE CHABELA PENAHEL DE MORANDI

Ingredientes (para 6 personas):

8 pechugas de pollo, deshuesadas
1 cebolla
1 zanahoria
2 cucharadas de mantequilla
Perejil
1 taza de agua
4 tazas de choclo picado (puede ser congelado)
2 tazas de leche
1 taza (o un tarro) de crema
Sal, pimienta, azúcar y limón

Preparación:

Si las pechugas son muy grandes, recórteles un pedazo. Aliñelas, y sofríalas en la mantequilla. Agregue la taza de agua y cocine a fuego

lento, junto con la cebolla, la zanahoria y el perejil, cuidando que no se seque ni se rompan las presas. Aparte, prepare la salsa con los choclos licuados con un poco de leche y pasados por cedazo. Caliéntela con la crema y salpimiente. Agregue una pizca de azúcar; tomará un poco de cuerpo. Para llevarlas a la mesa rocíe las pechugas con esta salsa. El mejor acompañamiento son las papas fritas, de la forma que quiera.

PECHUGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES

RECETA DE CATO GUZMÁN DE DE LA CUADRA

Ingredientes (para 12 personas):

3 bandejas de pechugas deshuesadas (4 trozos cada una)
3 bandejas de champiñones
½ sobre de crema de champiñones
1 litro (menos 1 taza) de crema fresca
Mantequilla

Preparación:

Aliñe el pollo con sal y pimienta, y reserve. Enmantequille una fuente, corte los champiñones y haga con ellos un colchón, reservando una parte. Disponga encima las presas de pollo, el resto de los champiñones y un poco de vino blanco. Cubra con la crema, mezclada previamente con la mitad del sobre de crema de champiñones. Esto debe reposar cerca de media hora. Rocíe entonces con queso parmesano y lleve al horno por más o menos otra media hora, cuidando que no se seque. Sírvalo con arroz graneado con semillas de amapola. Como estas pechugas son tan grandes, se pueden partir en dos o bien puede sacar una lonja a cada una, que le servirá para otra cosa.

PECHUGAS RELLENAS

RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 12 personas):

12 trozos de pechuga de pollo (filetes en bandeja)
12 torrejas de jamón
1 bandeja de champiñones blancos, o champiñones ostra
12 torrejas de buen queso
Aceite, sal y pimienta
Mondadientes
½ litro de crema
250 gramos de tocino
Hierbas
Cerveza

Preparación:

Abra las pechugas, aliñelas y rellénelas con las torrejas de jamón y de queso mantecoso y los champiñones cortados. Enrolle las pechugas y pínchelas con los mondadientes. Dispóngalas en una fuente enmantequillada, y rocíelas con aceite y un poco de cerveza. Póngalas al horno por unos 20 minutos, cuidando que queden bien cocidas. Sirva con una salsa de crema con tocino frito caliente y, si quiere, con alguna hierba.

meigasil

PIE DE POLLO O CHICKEN PIE

RECETA DE CARMEN ALVEAR DE SAA

Ingredientes:

De la masa:
1 taza (con copete) de harina
125 gramos de mantequilla
4 cucharadas de crema
1 yema
Sal

Del relleno:
1 pollo grande ó 2 pechugas
Verduras para cocer el pollo (zanahoria, apio, perejil, laurel)
200 gramos de jamón
4 tajadas de tocino
4 huevos duros
1 bandeja de champiñones
1 tarrito de salsa de tomates
½ cebolla
1 cucharada de mantequilla
2 tazas del caldo del pollo
4 cucharadas de harina
½ taza de crema
Vino blanco
Sal y pimienta

Preparación:

Prepare la masa el día anterior, uniendo bien todos sus ingredientes, y guárdela en el refrigerador.

Cueza el pollo con sal y las verduras típicas. Reserve 2 tazas de caldo para preparar una salsa blanca. Parta el pollo en trozos de regular tamaño, eliminando los huesos. Acomódelo en una fuente enmantequillada y vaya disponiendo, por capas, los champiñones cortados y apenas sofritos en mantequilla junto con la cebolla rallada, vino, sal y pimienta; los huevos duros cortados en rodajas; el jamón picado; el tocino cortado, y la salsa de tomates. Aliviane con un poco de vino y ponga ahora la salsa blanca que habrá preparado con las 2 tazas de caldo y las 4 cucharadas de harina, mantequilla y crema. Luego tape con la masa y píncele con yema. Antes de llevarlo al horno, pínchelo para dejarle una respiración.

POLLO (O GALLINA) DESHUESADO Y RELLENO

RECETA DE LILSA BRAVO

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

1 pollo (o gallina) con cuero (ojalá que el cuero esté en buenas condiciones)
1 pechuga
3 chuletas de cerdo
4 torrejas de jamón
1 bandeja de champiñones
½ taza de pasas sultanas
1 taza de crema

Preparación:

Limpie de menudencias el pollo, sin romperle el cuero. Deshuéselo, dejando el cuero vacío, sólo con las alas y las patas (trutros cortos y largos). Pase la carne por la máquina, junto con la carne de las chuletas y el jamón. Aliñe esta pasta y agréguele los champiñones —cocinados previamente en un poco de mantequilla y vino blanco—, las pasas y la crema. El pollo se rellena por el cuello, teniendo surcida de antemano toda abertura que haya quedado en el cuero. Me olvidaba de decir que las patas se dejan y se amarran con un alambre para que queden

paraditas. Embetune el pollo con mantequilla y jugo de limón, y póngalo al horno, cuidando que no se rompa. Queda muy lindo y dorado, casi laqueado, si se le echa un poco de azúcar por encima. Trínchelo una vez en la mesa: primero, corte los trutros, para así poder rebanar mejor el resto. Acompañe con papas salteadas, o lo que usted quiera.

POLLO A LA ALMENDRA

Ingredientes (para 8 personas):

2 pechugas enteras o trozadas
½ cebolla
1 zanahoria
1 ramito de apio
3 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

De la salsa:

½ taza de almendras laminadas (se pueden comprar listas)
5 cucharadas de harina
3 tazas de caldo
3 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema
Jerez o coñac
Unas gotas de esencia de almendras
Sal y pimienta

Preparación:

Aliñe los trozos de pechuga y sofríalos en mantequilla. Cuézalos en un poco de agua, junto con la cebolla, zanahoria y una ramita de apio, y resérvelos calientes. En el caldo de cocción, prepare una salsa blanca, con la mantequilla y la harina. Agregue la crema, el licor y la esencia de almendras. Corrija el sabor y ponga esta salsa, liviana y calentita, sobre los trozos de pechuga. Aparte, sofría las almendras en un poco de mantequilla para que se doren y póngalas encima de la salsa cuando lo mande a la mesa. Ojalá disponga de un poco más de almendras para echarlas dentro de la salsa.

POLLO A LA NARANJA

RECETA DE SARITA ARRIAGADA DE ALLIENDE

Ingredientes (para 12 personas):

3 pechugas de pollo
¾ de litro de salsa blanca liviana (5 cucharadas de harina, 3 cucharadas de mantequilla y 3 tazas de caldo del pollo)
½ taza de vino blanco
2 tazas de jugo de naranjas
Ralladura de 2 naranjas
½ litro de crema
1 cebolla
1 zanahoria
Perejil, ramita de apio y pimentón
Sal y pimienta blanca
2 cucharadas de azúcar granulada

meigasil

Preparación:

Cueza las pechugas sin cuero, en agua con una ramita de apio, cebolla, zanahoria y sal. Una vez que estén cocidas (sin recocer) y frías, corte las pechugas en cubos de más o menos 3 cm x 3 cm. Con unas 3 tazas del caldo, prepare la salsa blanca liviana. Licue la zanahoria, la cebolla y el pimentón, con el vino blanco, la crema, el azúcar dorada, y el jugo y la ralladura de naranjas. Agréguelo a la salsa blanca. La salsa resultante debe quedar muy liviana. En la fuente enmantequillada que llevará a la mesa, ponga el pollo cortado; báñelo con la salsa, y llévelo al horno para calentar. Se sirve con arroz o nidos de papas hilo rellenos con arvejitas. Adorne cada porción de pollo con unas julianas de cáscara de naranja acaramelada.

POLLO AGRIDULCE CON CASTAÑAS

RECETA DE MARTITA CARDINI DE ARRIAGADA

Ingredientes (para 6 personas):

2 pechugas grandes
½ cebolla
Aceite o mantequilla
½ taza de azúcar rubia (también se puede dorar azúcar blanca)
1 chorro de salsa de soya
½ taza de vino blanco
1 chorro de ketchup
2 cucharadas de jerez
15 castañas (si puede conseguir unas pocas trufas, mejor aún)

Preparación:

Cueza y pele las castañas, y resérvelas. En el aceite, sofría la cebolla rallada. Agregue el pollo cortado en cubos de regular porte, luego el azúcar doradita y, con un poco de agua, la salsa de soya, el ketchup y el vino blanco. Salpimiente y cocine a fuego lento. Finalmente agregue el jerez y las castañas. Corrija sabores y, si puede, adorne con trufas. (Cosa difícil en esta época, o en cualquier otra, pero haga como una conocida que dice que le pone y no lo hace, porque es difícil darse cuenta.) Este pollo se sirve con papitas duquesa, que queda muy rico.

POLLO AL COÑAC

ESTA RECETA LA FUI ARREGLANDO AL CORRER DE LOS AÑOS

Ingredientes (para 12 personas):

15 trutros cortos (bonitos)
2 cebollas
2 zanahorias
Perejil
Mantequilla
1 taza de coñac
3 sobres de "sopa para uno", de cola de buey
Sal y mucha pimienta negra

Preparación:

Aliñe con sal y pimienta las presas de pollo sin cuero. Rocíelas con coñac y flambee. Dórelas en la mantequilla y póngalas en una olla grande, junto con la cebolla y la zanahoria partidas en dos, y una rama

meigasil

de perejil. Disuelva los sobres de sopa de cola de buey en 2 tazas de agua fría, y agregue 12 tazas de agua hirviendo. Cueza esto a fuego lento y corrija sabores. Al final, agregue el resto del coñac. Retire las verduras y sirva muy caliente. Póngalo al centro de la mesa, en una sopera con un cucharón para servir el caldo en pocillos, y aparte, las presas con un arroz graneado o al curry, o papas fritas.

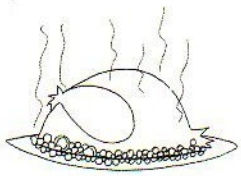
POLLO AL LIMÓN O NARANJA

Ingredientes (para 6 personas):

8 trutros cortos o largos, o trozos de pechuga
½ taza de jugo de limón o naranja
1 limón o naranja
½ taza de pasas sultanas
125 gramos de mantequilla
1 taza de agua
Sal y pimienta

Preparación:

Aliñe los trozos de pollo y dórelos con la mantequilla en una olla. Agregue el jugo de limón o naranja, el agua y las pasas, y cocine a fuego lento. Cuando esté listo, arregle el pollo en una fuente para llevarlo a la mesa y rodéelo con torrejas de limón o naranja. Acompañe con arroz, puré u otro acompañamiento de su gusto.



POLLO AL ROMERO

Ingredientes (para 4 a 6 personas):

1 pollo entero
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 cucharada de romero seco molido, o fresco picado fino
1 diente de ajo
Abundante pimienta del molinillo
Sal

Preparación:

Adobe el pollo, por fuera y por dentro, con una salsa preparada con el romero y, la mantequilla, sal y pimienta. Póngalo al horno, con la pechuga hacia arriba, por 20 minutos. Después, vaya dándolo vuelta, sucesivamente, a cada lado y de espaldas. Al cabo de 1 hora, estará listo y con la pechuga jugosa y bien dorada. Sírvalo con papas cocidas con el mismo pollo y 4 zapallos italianos cocinados sabrosamente (en mantequilla, cebolla en cuadritos, un chorrito de salsa de tomates y queso rallado).

meigasil

POLLO AL WOK (I)

Ingredientes (para 8 personas):

2 pechugas de pollo
6 cebollines
1 bandeja de champiñones
1 bandeja de dientes de dragón
1 pimentón verde
1 pimentón rojo
1 zapallo italiano
1 berenjena
1 zanahoria
Algunos ramitos de coliflor y de brócoli
Albahaca u otra hierba aromática
1 diente de ajo
Salsa de soya
Sal y pimienta
3 cucharadas de mantequilla
1 chorro o más de vino blanco
(Si le falta alguna de las verduras, no se preocupe; ya la pondrá la próxima vez.)

Preparación:

Corte las pechugas en cubos de regular porte, y póngalos a freír en el wok, con la mantequilla. Agregue los pimentones verde y rojo, cortados en juliana, los cebollines enteros, el zapallito y la berenjena cortados en cubos, los dientes de dragón, los ramitos de coliflor y de brócoli, la zanahoria, la albahaca, el diente de ajo. Salpimiente y agregue un poco de vino blanco y un chorrito de salsa de soya. Estará listo en 25 minutos. Agregue, 5 minutos antes de completar la cocción, los champiñones cortados en orejas. Queda liviano y sabroso. Trate que le quede bien "caldúo".

POLLO AL WOK (II)

ESTA RECETA PERTENECE A LA COCINA TRADICIONAL CANTONESA

Ingredientes (para 4 personas):

1 pechuga grande (600 gramos)
2 cucharadas de maicena
2 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta
4 cucharadas de aceite vegetal o de maní
2 pimentones verdes
2 pimentones rojos
4 cebollines
⅓ de ají cacho de cabra o ají de Cayena
1 trozo (3 cm) de jengibre fresco
Tomates de cocktail (optativo)

Preparación:

Haga todo en el wok. Empiece por saltear en el aceite el pollo cortados en tiras, y luego agregue la maicena, las verduras y los aliños. Cocine muy rápido; para eso lo hicieron los chinos... para ahorrar calor... y para que las verduras no se pasen de cocidas.

meigasil

POLLO AMOLDADO, CON CIRUELAS

Ingredientes (para 8 personas):
1 pollo
½ cebolla
1 zanahoria
Perejil
Sal y pimienta
Jugo de limón
Agua

Preparación:
Limpie y cocine el pollo con cuero, sabrosamente, a la cacerola, ojalá con la panita, corazón, etc. Una vez cocido, despréselo y pase toda la carne (sin cuero) por la máquina de moler. Agréguele el jugo necesario para que quede como una pasta. Amóldela en un molde rectangular, previamente mojado, e introduzca ciruelas sin cuesco y remojadas de antemano, ordenadamente, para que cuando se parta quede asomado un pedazo de ciruela en cada trozo. Fuera de verse bonito, queda rico acompañado con ensaladas.

POLLO APANADO (FRIED CHICKEN)

LO VENGO HACIENDO POR MUCHOS AÑOS, ANTES DE QUE EXISTIERA EN EL COMERCIO

Ingredientes (para 6 personas):
8 trutros largos o cortos, u 8 trozos de pechuga (agregue unas alitas para aumentar la cantidad)
2 tazas de pan rallado
3 cucharadas de harina
3 huevos
2 tazas de aceite
Sal y pimienta

Preparación:
Por el colesterol, ahora se recomienda sacar el cuero a las presas de pollo. Alíñelas con sal y pimienta. Páselas por el huevo batido y aliñado con sal y pimienta y, después, por el pan rallado revuelto con harina. El apanado se puede hacer dos veces. Fríalas en aceite bien caliente, escúrralas en papel absorbente y si es necesario, recaliente en el horno. Se sirven en canastos tapados con servilletas según el mantel. Puede acompañar este pollo con ensaladas, papas a la crema, arroz, etc. También servirán para picnics, en la piscina, jardín o un lago. ¡Qué pena que ahora lo venden en cada esquina!

POLLO FRÍO CON SALSA

RECETA DE CHEPA LIRA DE CLARO

Ingredientes (para 8 personas):
8 trozos de pollo (pechuga, trutros)
1 cebolla
2 zanahorias de regular tamaño
Perejil
Aceite, agua y vino blanco
½ taza de mayonesa
Sal y pimienta

Preparación:
Saque el cuero del pollo. Dore las presas en el aceite, y también la cebolla y la zanahoria, cortadas, y una rama de perejil. Agregue un

meigasil

poco de agua y vino blanco, y cocine a fuego lento. Corrija el sabor. Cuando esté listo, retire del fuego; saque las presas y pase por la licuadora todo el jugo con la cebolla, zanahoria y perejil, dejándolo convertido en una salsa suave. Agréguele mayonesa, y si queda muy espesa, aliviánela con agua o vino blanco. Arregle las porciones de pollo en una fuente y rocíe con la salsa. Puede adornar con perejil picado y acompañar con ensaladas. Es un plato de verano.



ROLLITOS DE POLLO

RECETA DE GISELA WIESNER

Ingredientes:

4 filetitos de pollo
4 torrejas de jamón serrano
5 hojas grandes de espinaca
250 gramos de ricotta
Sal y pimienta

Preparación:

Disponga los ingredientes como para formar un brazo de reina. Por ejemplo, ponga primero las torrejas de jamón serrano, encima los filetitos de pollo aliñados, en seguida la espinaca y luego esparza la ricotta aliñadita. Enrolle como brazo de reina, afirmándolo con palitos mondadientes. Pincele con mantequilla y hornee para cocerlo. Sirva con una salsa de champiñones y acompañe con puré, arroz o un surtido de verduras al wok.



TORTA DE PAVO

RECETA DEL CONDE PÉREZ-COTAPOS (Q.E.P.D.)

Ingredientes (para 25 personas):

1 pavo (de más o menos 4 kilos), aliñado y preparado al horno

De la salsa gris:

2 manzanas
2 plátanos
1 taza de mayonesa
¾ de taza de nueces peladas y molidas

Preparación:

Trinche el pavo. Corte la carne blanca en tajadas delgadas. Toda la carne negra pásela, junto con el jugo, por la máquina de moler. A un molde de torta desarmable, cúbrale el fondo y los costados con una servilleta mojada y bien estrujada. Coloque carne blanca en las orillas y en el fondo; no importa si no alcanza a cubrir todo. Enseguida, ponga la carne negra molida, luego más tajadas de carne blanca, y así sucesivamente, hasta completar el molde. Póngale algo pesado encima. Después de algunas horas, estará listo para volcarlo en una fuente. Sírvalo con salsa gris y ensaladas. La torta se corta en trozos, como una torta corriente, y se ve de dos colores.

Ralle las manzanas, muela los plátanos y junte todo con la mayonesa y las nueces molidas. Quedará muy especial y de color gris.

meigasil

CHAMPORS

RECETA DE CLAUDE DE GOYENECHE

Ingredientes:

8 torrejas de jamón
8 torrejas de queso
2 bandejas de champiñones
½ litro de crema fresca
¼ de taza de jerez
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los champiñones y córtelos de regular grosor. Sofríalos en la mantequilla con el jerez, cuidando que queden tiernos, que no se recuezan. Agregue un poco de crema; rellene con esto las torrejas de jamón, y tape cada rollo con una tajada de queso mantecoso y el resto de la crema. Se sirve caliente.

JAMÓN AMERICANO

Ingredientes:

1 jamón planchado, de regular porte y con forma de piña
Azúcar rubia
Coca Cola
2 tarros de piña, o 1 piña natural a la que se dé un hervor con azúcar y agua para que no quede tan tiesa, y así se aprovecha el mechón para adornar
Guindas marrasquino
Clavos de olor, hojas de menta, torrejas de naranja, para adornar

Preparación:

Haga cortes al sesgo en el jamón, imitando los surcos de la cáscara de una piña. En cada cuadradito resultante, ponga un clavo de olor. Rocíe con azúcar, jugo de la piña y Coca Cola. Ponga al horno por ½ hora, ayudando para que se abran los cortes y asemejarlo más a una piña. Cuele el jugo para servirlo caliente. Adorne la fuente con naranjas, guindas marrasquino, el mechón de la piña, hojas de menta, etc., bien al estilo Hawaii... Se sirve frío y con el jugo caliente. A este jamón le queda muy bien una *Raisin Sauce* (vea receta en sección Salsas saladas).

JAMÓN CON PIÑA

Ingredientes (para 6 porciones):

6 torrejas de pan de molde
6 torrejas de jamón
6 torrejas de queso mantecoso
6 torrejas de piña
Guindas marrasquino
Mantequilla
Azúcar granulada (ojalá rubia)

Preparación:

Saque la corteza al pan de molde y enmantequíllelo. Ponga encima el jamón, luego el queso, la piña y la guinda marrasquino. Haga un caramelo, rocíe cada porción y ponga al horno precalentado. Una vez listo, sirva de inmediato.

Para acaramelar con azúcar rubia, basta con rociarla sobre cada porción.

meigasil

JAMÓN PELUSA

Receta de A. María Arriagada de Díez

Ingredientes (para 6 personas):

1 tarro de piña en rodajas
6 torrejas de jamón
1 guinda marrasquino por cada rodaja de piña
1 paquete de choclo congelado
1 taza de leche
½ taza de crema
1 taza de azúcar (para caramelo) o azúcar rubia
Sal y pimienta

Preparación:

Licue el choclo junto con la leche, y luego páselo por cedazo a una cacerola. Cuézalo para que espese un poco, agregue la crema y salpimiente. Con esta crema de choclo, rellene cada torreja de jamón, formando un rollo. Póngalos en la lata del horno enmantequillada. Coloque una torreja de piña sobre cada rollo y caliéntelos en el horno por unos minutos. Al poner en el plato cada rollo, báñelo con caramelo y añada media guinda marrasquino en el hueco de la piña. También se puede poner a dorar con azúcar rubia, que se acaramelará con el calentón del horno.

JAMÓN RELLENO

Receta de Chepa Claro de Costabal

Ingredientes:

6 torrejas de jamón
1 pechuga de pollo
Palitos para pinchar
½ litro de crema fresca

Preparación:

Cocine a la cacerola, sabrosamente, la pechuga de pollo. Desmenúcela y rellene las torrejas de jamón. Afírmelas con los palitos y lleve al horno para calentar, en una fuente enmantequillada, con la crema fresca aliñada. Se puede acompañar con arroz graneado, o de otra forma (curry, champiñones, maní, etc.).

LOMO DE CERDO EN MASA DE HOJAS

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

1½ kilo de lomo de cerdo
½ kilo de masa de hoja (vea receta en sección Masas y panes)
2 manzanas de regular tamaño
1 huevo
Sal y pimienta

Preparación:

Limpie el lomo, amárrelo y aliñe. Póngalo al horno a precocer por una ½ hora. Sáquelo para que se enfríe antes de retirar las amarras. Córtelo y ármelo de nuevo. Coloque el lomo sobre la masa de hoja previamente extendida, y ponga encima la manzana cortada en orejas finas. Cierre ahora la masa con el asado dentro y pínchela para que no se reviente y también para que pueda salir el vapor. Pinte con el huevo y lleve al horno por ½ hora más. Sirva caliente (se puede hacer con alguna anticipación y calentar a última hora). Es de linda presentación. Sirva con papas o camotes, y ensaladas.

meigasil

LOMO DE CERDO RELLENO

Ingredientes (para 6 a 8 personas):
1½ kilos de lomo de cerdo
250 gramos de ciruelas secas grandes
Sal, pimienta y limón

Preparación:
Con algunas horas de anticipación, eche a remojar las ciruelas en agua y sáqueles el cuesco. Limpie de grasas el lomo de cerdo, dejándole algo para que no se seque durante la cocción. Abra un poco el trozo a lo largo, póngale las ciruelas y salpimiente. Cierre la carne y amárrela para que el asado quede lo más redondo posible. Llévelo al horno y cuide que no se reseque, rociándolo cada vez que pueda y poniéndole un poco de agua fría, que se transformará en el jugo con que lo va a bañar al servirlo. Acompañe con puré de manzanas, papas o camotes, y ensaladas.

ROLLOS DE JAMÓN

Ingredientes:
6 rollos de jamón
1 paquete de espinacas o acelgas
½ taza de salsa blanca (vea receta 3 en sección Salsas saladas)
½ taza de crema fresca
Sal, pimienta y nuez moscada
Queso parmesano

Preparación:
Para el relleno, prepare una crema espesa de espinacas o acelgas, las que se cuecen por 3 minutos en agua hirviendo con bicarbonato. Escúrralas y agregue la salsa blanca, la crema fresca, sal, pimienta y nuez moscada. Ponga un poco de esta salsa sobre cada torreja de jamón, enrolle y pinche unos palitos para afirmar. Espolvoréelos con queso parmesano rallado fresco y lleve al horno para gratinar. Sirva con papas fritas o puré.

SOLOMILLO CON SALSA DE CIRUELAS O FRAMBUESAS

Receta de María Elena Guzmán de Zegers

Ingredientes:
Filetes de cerdo o solomillos (uno por persona)
Salsa de soya, mostaza, orégano, pimienta, comino, ajo en polvo, aceite, sal, cerveza
Mermelada de ciruelas o frambuesas

Preparación:
La noche anterior, adobe los filetes con bastante salsa de soya, mostaza, orégano, pimienta, comino y ajo en polvo. Al día siguiente, estruje los filetes para sacarles el adobo. Reserve este adobo, y los filetes acéitelos y séllelos en una sartén. Recién ahora agrégueles la sal y póngalos en un librillo de greda o una budinera. Incorpore el adobo, la mermelada de ciruelas o frambuesas y un chorro de cerveza. Lleve a horno (precalentado) por unos 20 minutos, rociando constantemente y agregando más cerveza. Mándelo a la mesa cortado en trozos gruesos y bañado con la salsa. Se puede acompañar con puré simple o picante.

meigasil

Cordero

CHULETAS ARREBOZADAS

Ingredientes:

Chuletas tiernas de cordero nuevo (calcule unas 3 por persona)
Aceite
Sal y pimienta
Romero u otra hierba
Salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas)
Pan rallado

Preparación:

Separe las chuletas y péleles el hueso para juntar más carnecita abajo. Alíñelas, páselas por la salsa blanca y luego por el pan rallado, y fríalas en aceite. Vaya dejándolas sobre papel absorbente. Se sirven calientes, con el acompañamiento que usted quiera. En Nueva York también las hacen al horno; así quedan chicas y muy sabrosas. Allá sirven unas 6 o más por persona, pero no las pasan por salsa blanca.

CHULETAS DE CORDERO CON CAMARONES

Ingredientes (para 6 personas):

24 chuletas tiernas de cordero (3 ó 4 por persona)
Sal, pimienta y alguna hierba
½ kilo de camarones
3 tazas de salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas)

Preparación:

Separe las chuletas y sáqueles el hueso. Alíñelas con sal, pimienta y la hierba escogida, y cocine al horno o a las brasas. Prepare la salsa blanca, liviana y rica en crema fresca; caliente en ella los camarones, y sírvalos con las chuletas. Puede acompañar con un arroz con pasas flambeado al champagne.

meigasil

CORDERO A LA JARDINERA

Ingredientes (para 6 personas):

1½ kilo de pulpa o costillar de cordero (calcule 1 presa o 3 chuletitas por persona)
Aceite y vinagre
Verduras (cebolla, zanahoria, perejil, apio)
Arvejitas frescas
1 taza de vino blanco
Orégano, menta, sal y pimienta

Preparación:

Con algunas horas de anticipación, si es posible, aliñe la carne con vinagre, olores, sal y pimienta, al gusto. Hágalo a la cacerola. Primero, sofría el cordero en el aceite y agregue las verduras, un poco de agua y el vino. Corrija sabores y cocine a fuego lento. Después, retire las verduras menos la zanahoria. Corte esta última en cubos y agréguela junto con las arvejitas. Sirva la carne con el jugo. La puede acompañar con papas fritas o salteadas. Esta receta también sirve para preparar pollo, cerdo o carne de vacuno. Por la expresión "a la jardinera" se entiende que lleva arvejas, zanahoria y choclo; es un poco al gusto y también a lo que se tenga en el momento.

CORONA DE CHULETAS

Ingredientes:

1 tira de chuletas de cordero nuevito (en septiembre)
Aceite, sal y pimienta
Romero
Limón
1 taza de nueces picadas
1 taza de aceitunas negras picadas

Preparación:

Con algunas horas de anticipación, aliñe las chuletas con sal y pimienta, aceite, jugo de limón y romero. Corte un poco las chuletas en la base y pele los huesos para acumular la carne abajo y así agrandar la porción de cada chuleta. En una fuente para horno, forme una corona con las chuletas y afírmelas con palitos para pinchar. Póngalas al horno con las nueces y las aceitunas picadas, y vaya rociándolas con un poco de agua, que también se aprovechará como jugo. Báñelas constantemente mientras estén en el horno, para que queden jugosas y no se pasen. Sírvalas con un puré de papas puesto en el centro de la corona.

PIERNA DE CORDERO A LA MENTA

Ingredientes (para 10 a 12 personas):

1 pierna de cordero
Vinagre
Sal y pimienta
Menta seca
Mantequilla o aceite
Salsa de menta (vea receta en sección Salsas saladas)

Preparación:

Con algunas horas de anticipación y, si es posible, la noche anterior, lave la pierna entera, dejándole el hueso (es más emocionante para

meigasil

llevarla a la mesa), séquela y aliñe con vinagre, sal, pimienta y la menta seca. Al día siguiente, póngala al horno con un poco de mantequilla o aceite, y rocíela constantemente con un poco de agua fría. Así irá dando un rico jugo. Sírvala con papas cocidas o salteadas, en la misma fuente en que la horneó. Lo mejor es servirla siempre con salsa de menta fresca (vea sección Salsas saladas), que le queda muy bien al cordero.



Vacuno



ALBÓNDIGAS STROGONOFF

(ALBÓNDIGAS, ALBÓN... DIGA, COMO LOS NIÑOS)

Ingredientes (para 6 personas):

De la preparación para hamburguesas:

2 tazas de carne molida (ojalá tipo tártaro)
1 huevo
1 cebolla
1 cucharada de perejil picado fino
½ cucharada de harina
Sal y pimienta

De la salsa:

1 taza de salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas)
1 taza de crema
1 cubo de caldo de carne
1 cucharada de perejil picado finito
1 bandeja de champiñones (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Junte los ingredientes de la preparación para hamburguesas y forme con ella bolitas como pelotas de ping-pong. Sofríalas en mantequilla para sellarlas y complete la cocción en una salsa preparada uniendo la salsa blanca, la crema, el cubo de caldo, un poco de vino si es necesario, y un poco de leche para que quede una salsa muy liviana, los champiñones cortados en orejitas, sal y pimienta.



BOEUF À LA MODE

Ingredientes (para 10 personas):

2 kilos de punta de ganso
Aceite
150 gramos de jamón de pierna
4 tajadas de tocino
3 zanahorias
1 cebolla
200 gramos de cebollitas perla (ojalá frescas; si son de tarro hay que enjuagarlas muy bien)
½ taza de azúcar granulada (para acaramelar las cebollitas)
1 tarro de tomates al natural
1 taza de vino tinto
½ taza de jerez
½ taza de callampas secas picadas
1 sobre chico de sopa de cola de buey
¼ de taza de pasas rubias
Laurel, tomillo y romero
Sal y pimienta

meigasil

Preparación:

La noche anterior deje la carne mechada con el tocino. Con el cuchillo perfore la carne varias veces para introducirle pedacitos de tocino, y déjela marinando con un adobo hecho con el vino tinto, el jerez, la cebolla picada a la pluma, las zanahorias cortadas en rodajas, las hierbas a elección y un chorrito de aceite. Al día siguiente, saque la carne de la marinada y séquela con un papel absorbente. Dórela con aceite bien caliente hasta sellar y retírela de la olla para sofreír en ella, con un poco más de aceite, la cebolla, las zanahorias y el jamón. Agregue los tomates al jugo (sin semillas), la marinada de la carne, las hierbas y las callampas (lavadas, remojadas y picadas de antemano) y el agua en que las remojó. Salpimiente la carne y póngala a cocer en esta salsa, a fuego lento por 1½ ó 2 horas, hasta que esté bien blanda. Transcurrido ese tiempo, compruebe el sabor, agregue la sopa de cola de buey disuelta en agua, las pasas y las cebollitas perla acarameladas. Cocine por 5 minutos más. Deje reposar la carne por 15 minutos para luego cortarla en tajadas no muy delgadas. Vuelva a poner la carne en la olla y sirva con toda esta maravillosa salsa. Esta carne también se puede hacer en cacerola para horno, como la que me regaló la Connie...

BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes (para 14 personas):

2 kilos de asiento de primer corte (punta de ganso o posta negra)
1 taza de aceite
1 taza de harina
2 tazas de vino tinto
2 tazas de caldo de carne
2 bandejas de champiñones
1 *bouquet garni* (ramo de verduras surtidas, apio, perejil, orégano)
½ taza de salsa de tomates
2 cucharadas de azúcar
Hojas de laurel
1 diente de ajo
250 gramos de tocino
½ taza de coñac
Sal y pimienta
250 gramos de cebollitas perla
Perejil

Preparación:

Corte el tocino en cubos chicos (1 cm x 1 cm), dórelo en una olla y reserve. Corte la carne en cubos (de unos 3 cm x 3 cm), salpimiente y pásela por harina. En la misma olla del tocino, dore la carne en aceite por unos minutos, por partes, porque no cabrá toda de una sola vez. La olla queda pegoteada con la fritura, pero se irá desglasando con el caldo de carne y el vino. Agregue el ramo de verduras, la carne, el ajo (sin germen) y el laurel. Cueza a fuego lento por 1½ hora con la olla tapada. Si le falta líquido, agregue más agua o caldo. Cumplido este tiempo, incorpore el tocino, las cebollitas perla (bien desaguadas si son en conserva, para sacarles el gusto a vinagre; ojalá sean frescas) salteadas con el azúcar para acaramelarlas, la salsa de tomates y los champiñones sofritos en mantequilla. Cocine a fuego lento por ½ hora más. Entonces la salsa deberá estar de buen espesor y la carne, bien blanda. Verifique siempre si la salsa necesita ser espesada, o alivianada con vino y caldo. Agregue también el coñac. Este es un guiso que queda muy bien si se recalienta al día siguiente, pues los sabores se acentúan. Sirva acompañado con arroz blanco, papas hilo o puré, y decorado con el perejil picado fino.

meigasil

BRAZO DE CARNE CON QUESO

Ingredientes (para 8 personas):

Preparación para hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
2 tazas de salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas)
250 gramos de queso mantecoso
Aceite

Preparación:

Extienda la preparación de hamburguesas sobre un paño, papel mantequilla o plástico con un poco de aceite (como para un brazo de reina). Rellene con la salsa blanca y pedacitos de queso mantecoso. Enrolle y ponga al horno a cocinar tapado con papel de aluminio. Sirva caliente, con puré u otro acompañamiento de su gusto.

CARBONNADE FLAMANDE

(ES UNA CARNE A LA CACEROLA... *MÁS ESPECIAL*)

Ingredientes (para 14 personas):

2 kilos de asiento del primer corte (punta de ganso, lomo liso o filete)
200 gramos de tocino
2 bandejas de champiñones chicos
100 gramos de mantequilla
2 cebollas grandes o 30 cebollitas perla
1 cucharada de azúcar rubia
1 cucharadita de tomillo
Cáscara de ½ naranja
3 hojas de laurel
1 botella de malta oscura
Sal y pimienta al gusto
Perejil

Preparación:

Selle el trozo de carne por todos lados. Salpimiente y agregue la malta, el laurel, el tomillo y la cáscara de naranja. Ponga esta cacerola (que deberá ser de un material que resista ir al horno) tapada en el horno (precalentado) por 1½ hora aproximadamente (el filete tiene un tiempo de cocción menor), cuidando que no se pegue, y si es necesario, vaya agregando más malta y agua. Aparte, dore en una sartén el tocino picado y los champiñones enteros. Si se ven muy secos, agregue un poco de aceite o mantequilla, y salpimiente. Retire del fuego y reserve. En la misma sartén, dore la cebolla cortada a la pluma y agregue el azúcar. (Si va a usar las cebollas perla que vienen en conserva, páselas primero por agua hirviendo y enjuáguelas varias veces para sacarles el sabor a vinagre.) Cuando la carne esté muy blanda, saque la olla del horno, retire las hojas de laurel y la cáscara de naranja. Reserve la carne de manera que no se enfríe demasiado. Espese ahora la salsa con un poco de *beurre manie* (mezcla de mantequilla y harina) hasta lograr la consistencia deseada. A esta salsa añádale el tocino, los champiñones y la cebolla (o cebollitas perla). Corte la carne de regular espesor y recaliente en la cacerola junto con la salsa. Para servir, espolvoree en la misma cacerola el perejil picado. Acompáñela con un puré, papas salteadas, o sólo cocidas, manzanas salteadas en mantequilla, arroz o tallarines frescos con semillas de amapola, en fin, escoja el acompañamiento a su entero gusto.

meigasil

CARNE A LA CACEROLA

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de carne (posta, choclillo, filete, lomo, asiento o tapapecho)
Aceite o mantequilla
½ cebolla o 2 puerros o chalotas
1 vaso de vino blanco o tinto
Perejil
¼ de pimentón rojo (optativo)
1 zanahoria
Sal y pimienta
Ajo (optativo)

Preparación:

Aquí doy diversas opciones en cuanto a carnes y aliños, también respecto del corte de la carne, que puede ser en cubos, en lonjas delgadas o gruesas, o bien cocinar el trozo entero. Selle la carne y luego sofría la cebolla rallada. Agregue un poco de agua, la zanahoria rallada, el pimentón, el vino, sal y pimienta. Cueza a fuego lento (sobre un tostador). Para servirla, puede preparar una salsa, dorando un poco de harina con una cucharadita de azúcar, y agregarle el jugo en que se preparó la carne. De más está decirle que a esta salsa puede darle diferentes olores y sabores, con mostaza, tomate curry, orégano, comino, ají... seguro a usted se le ocurrirán muchos más. Ah... me olvidaba decirle que el perejil siempre se agrega al final, picado fino, sólo para la presentación del plato.

CARNE AL HORNO MICROONDAS

RECETA DE CARMEN GREZ DE ANRIQUE

Ingredientes (para 6 personas):

De la carne:
½ kilo de carne molida (tipo tártaro)
1 tarro chico de salsa de tomates
½ taza de pan rallado
½ cebolla picada fina
2 huevos
2 cucharadas de salsa inglesa
Sal y pimienta

De la salsa:
½ tarro chico de salsa de tomates
¼ de taza de ketchup
2 cucharadas de salsa inglesa
2 cucharadas de mostaza
1 cucharada de azúcar
Sal y pimienta

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un bol y coloque la preparación en una fuente enmantequillada (tipo pan de molde). Prepare la salsa y póngala sobre la carne cruda. Tape la fuente con un plástico perforado. Ponga en el horno microondas por 12 minutos, y compruebe que la carne haya quedado bien cocida. Prepare una salsa para bañar este molde de carne. Puede prepararla con los ingredientes que se indican, o bien repita la misma que se usó para la cocción de la carne. Es fácil y rápido de hacer.

meigasil

CARNE MOLIDA EN CAJITAS

Ingredientes (para 6 personas):

Preparación para hamburguesas, con la mitad de los ingredientes (vea receta en esta misma sección)
2 tazas de crema líquida (fresca, de tarro o caja)
2 cucharadas de salsa de tomates o 1 cucharadita de curry
2 cucharadas de queso parmesano rallado fresco
6 cajitas de masa delgada (las venden en supermercados)
Sal y pimienta

Preparación:

A la preparación para hamburguesas (½ porción) dele una cocción rápida y agréguele 1 taza de crema líquida. Rellene con esto las cajitas, reservando espacio para taparlas con el resto de la crema, la salsa de tomates o curry, y una lluvia de queso parmesano. Tapadas con papel de aluminio, póngalas al horno a fuego mediano, cuidando que no se sequen. El relleno debe ser liviano y blando, si no, agregue un poco de leche. Todo se puede arreglar, pero hay que tener un poco de práctica.

CARNE NIPONA

Receta de Estrella Villaplana de Rabat

Ingredientes (para 8 personas):

1 kilo de posta negra, lomo u otra carne blanda y sin grasa
2 cebollas
1 bandeja de champiñones
250 gramos de aceitunas negras
1 taza de vino tinto
1 taza de agua
Mantequilla, sal y pimienta negra
2 kilos de papas
8 hojas de espinaca

Preparación:

Corte la carne en cubos grandes, de unos 3 cm x 3 cm, y sofríala en mantequilla. Agregue la cebolla rallada, el vino tinto, el agua, sal y pimienta. Cuézala a fuego muy lento por más o menos una hora y luego agregue las aceitunas deshuesadas y picadas, y los champiñones cortados en orejas. Siga cociendo a fuego lento por ½ hora más y corrija sabores. La carne debe quedar blanda y la salsa, liviana. Sirva acompañado con papas hilo fritas (vea receta de Nidos de papas hilo en sección Papas) y una hoja de espinaca, también frita.

meigasil

CERRO DE CARNE

Ingredientes (para 8 personas):

Preparación para hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
10 papas
Leche
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta
1 cebolla
1 huevo, harina, aceite

Preparación:

Prepare un puré con las papas, la leche y la mantequilla, y salpimiente. Colóquelo en forma de cerro, en una fuente para horno, plana y enmantequillada. Deje especialmente liviana y moldeable la preparación para las hamburguesas, y dele un precocimiento en la sartén antes de cubrir con ella el cerro de puré. Lleve al horno por 15 minutos. Mientras esto se hornea, prepare la cebolla cortada en anillos pasados por huevo batido con sal y pimienta, y luego por harina (como el pescado frito), y sofríala en aceite. Disponga estos anillos encima del cerro de carne para mandar a la mesa.

FILETE CON ERIZOS

RECETA DE LA TÍA OLGA MORENO

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

1½ kilo de filete
4 ó 5 erizos (unas 20 a 25 lenguas)
1 taza de vino tinto
2 cebollas
1 taza de aceite
Sal y pimienta
6 u 8 rebanadas de pan de molde
1 taza de leche
Perejil

Preparación:

Pida el trozo de filete arreglado redondo. Séllelo (dórelo) bien con un poco de aceite. En la misma cacerola, dore las cebollas picadas en cubitos. Agregue el vino y un poco de agua si es necesario. Ponga ahora el filete, aliñado con sal y pimienta, tape la cacerola y cocine a fuego lento. Una vez que esté listo (sin recocer y ojalá un poquito crudo), pase por la licuadora el jugo y la cebolla para que quede suave. Corte redondas las torrejas de pan de molde, páselas por leche y fríalas. Arregle una fuente, poniendo un medallón de filete de regular espesor sobre cada torreja de pan frito, y bañe con la salsa. Sobre cada medallón ponga 2 lenguas de erizos y salpique con perejil picado. Acompañe con papas doradas, papas hilo, hechas puré o simplemente cocidas.

meigasil

FILETE DELICIOSO

ESTA RECETA ES DE ANTULLANCA Y ALCANZA PARA 6 PERSONAS

Ingredientes:

De la carne:
1 filete mediano (1 kilo 200 gramos)
1 cubo de caldo de carne
¼ litro de crema
2 tazas de agua hirviendo
Aceite y mantequilla
Sal y pimienta

De la salsa:
1 cubo de caldo de carne
2 tazas de agua hirviendo
¼ litro de crema

Preparación:

En una sartén grande, ponga aceite y mantequilla en cantidad suficiente para dorar el filete, y selle, dorándolo por todos lados, sin sal. Para darlo vuelta use cucharas de palo que no tengan puntas, para evitar pincharlo y así no se salga el jugo. Precaliente el horno por 15 minutos a fuego fuerte. Ponga el filete en una asadera aceitada y déjelo por 20 minutos para que quede a punto. Al sacarlo del horno, póngale sal y pimienta, rápidamente para que no se enfríe. Luego arrópelo (coloque encima una bolsa plástica que lo cubra bien; además, varios paños de cocina para que no se enfríe) y déjelo así por 10 minutos. Así, el jugo se repartirá bien por todo el trozo. Para mandarlo a la mesa, córtelo en torrejas muy delgadas. Al cortarlo, vea si quedó muy cocido o muy crudo. Con la experiencia se logra dejarlo en su punto.

De la salsa:

En la misma sartén en que selló el filete (sobre el jugo y el pegado de la carne que quedaron), eche las dos tazas de agua hirviendo (para desglasar), el cubo de caldo y la crema. Caliente a fuego lento —durante el tiempo que el filete esté en el horno— para que se reduzca y tome consistencia cremosa. Sírvala caliente en una salsera.

FILETE ENVUELTO EN MASA

Ingredientes:

1 kilo de filete
Sal y pimienta
1 cucharada de mantequilla
Masa de hojas (vea receta en sección Masas y panes)

Preparación:

Selle el filete por todos lados en una sartén con mantequilla. Después, salpimiente (es muy importante que sea después). Una vez que esté frío, envuélvalo en la masa de hojas y póngalo, por 25 minutos, a horno caliente. Sáquelo y sírvalo de inmediato con espinacas a la crema y unas zanahorias acarameladas (vea receta en sección Guisos y acompañamientos de verduras).

meigasil

FILETE MIMÍ

RECETA DE MIMÍ SALATTO DE CUBILLOS

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de filete
Aceite y mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Amarre el filete lo más redondo posible. Séllelo y dórelo por todos lados con mantequilla y aceite, en una sartén o en la misma asadera que irá al horno. Póngalo al horno suave por 15 a 20 minutos. Retírelo del horno y salpimiente. Tápelo con una bolsa plástica; arrópelo con toallas para que no se enfríe, y reserve por 10 minutos. Córtelo muy delgado y quedará totalmente *roast*, es decir, bien crudo. Se sirve bañado en salsa holandesa al estragón (vea receta en sección Salsas saladas) junto con unas papas hilo, arroz u otro acompañamiento de su gusto.

FILETITOS DE VACUNO

RECETA DE MAX VALDÉS DROGUETT

Ingredientes:

1 kilo de filete (también puede ser de ciervo)
Mantequilla o aceite
Sal
Salsa inglesa y salsa de soya
1 copa de vino tinto
1 cucharada de pimienta (ojalá roja o verde; así queda gustoso y la gente la puede ver y hacerle el quite)
1 sobre de sopa de cola de buey

Preparación:

Corte el filete en tres tiras de buen espesor y séllelas con mantequilla o aceite, sin agregarle sal, cuidando que queden crudas (muy *roast*). Retire del fuego y reserve. En la misma sartén, prepare el jugo con todos los demás ingredientes. En este jugo, caliente los filetes (sin recocer, para que sigan *roast*. Para mandar a la mesa, corte los filetes de unos 4 cm y sirva dos o tres por persona. Será perfecto con unas papas y cebolla morada (vea receta en sección Guisos y acompañamientos de verduras).

meigasil

GOULASH HÚNGARO

Ingredientes (para 10 a 12 personas):

1 kilo de carne para la cacerola (asiento, posta, tapabarriga)
1 kilo de pulpa de cerdo
½ taza de aceite vegetal o de oliva
2 dientes de ajo (optativo)
1 cebolla
1 pimentón rojo
6 cucharadas de harina
2 hojas de laurel
1 cucharada de páprika
1 cucharada de ralladura de limón
1 cucharadita de comino
1 tarro de tomates al natural
1 cucharadita de pimienta de Cayena
1 taza de vino tinto
3 tazas de caldo de carne (cubos)
Crema ácida
Perejil
Sal

Preparación:

Corte ambas carnes en tiritas o cubos, sofríalas a fuego fuerte con un poco de aceite y reserve. En la misma olla, sofría, con el resto del aceite, la cebolla y el pimentón pelado, picados finamente. Agregue la harina y, de a poco, el caldo de carne con el vino. En la salsa que resulte, cueza la carne, agregando el tarro de tomates cortados, las hojas de laurel, la ralladura de limón, el comino, la páprika, la pimienta de Cayena y la sal. Tape la olla y cocine a fuego muy lento hasta que la carne esté muy blanda. Si fuera necesario, siga agregando caldo para que quede una salsa liviana. Una vez listo, corrija el sabor. Lo mejor es servirlo al día siguiente, recalentado y con perejil picado fresco y un poco de crema ácida. Acompáñelo con pastas, arroz, o ñoquis de sémola.



HAMBURGUESAS

Ingredientes (para 8 personas):

1 kilo de carne molida (de preferencia posta tipo tártaro)
125 gramos de tocino picado fino (optativo)
½ cebolla
1 cucharada de mantequilla o aceite
1 huevo
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de ketchup
1 cucharada de mostaza
¼ de marraqueta remojada en 1 taza de leche (optativo, porque a veces esto aprieta la carne, pero cunde y yo tenía muchos hijos)
2 cucharadas de perejil, picado fino
Unas gotas de jugo de limón o vinagre
Sal y pimienta
(Si es para niños chicos, elimine algunos condimentos.)

Preparación:

Sofría un poco la cebolla rallada en la mantequilla o aceite (siempre menciono primero lo que a mí más me gusta y como queda mejor, pero vea, depende del gusto y de muchas otras cosas). Junte la cebolla con el resto de los ingredientes y amolde las hamburguesas del tamaño que desee. Fríalas en mantequilla o póngalas al horno en una lata enmantequillada.

Esta receta le servirá para preparar varios platos que aparecen en esta sección.

meigasil

HAMBURGUESAS CON HUEVO Y TOCINO

Ingredientes (para 8 personas):
8 hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
8 huevos
8 trozos de tocino
Sal y pimienta

Preparación:
Forme las hamburguesas con un hueco en el centro, como un nido. Colóquelas en la lata del horno (aceitada) y hornéelas por unos 10 minutos. Sáquelas, quiebre un huevo sobre cada nido de hamburguesa y encima ponga un trozo de tocino. Vuelva a ponerlas al horno hasta que los huevos estén listos. Les encantará a los niños. Además, debe acompañarlo con papas fritas... un golpe fantástico de colesterol.

HAMBURGUESAS CON QUESO

Ingredientes (para 8 personas):
8 hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
8 torrejas de queso mantecoso

Preparación:
Precueza las hamburguesas en el horno y luego póngales una torreja generosa de queso mantecoso (con otro queso quedará igual de rico). De más está decirle que lo acompañe con papas fritas... *the best*... los niños... ¡ah! También puede servir estas hamburguesas sin queso, frías o calientes, con una salsa de paltas.

HAMBURGUESAS CON VERDURAS

Ingredientes (para 8 personas):
8 hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
8 hojas de lechuga escarola
8 torrejas de tomate pelado
1 taza de choclo picado
1 pepino
Mayonesa, sal y pimienta
1 chorrito de leche

Preparación:
Prepare las hamburguesas. Una vez que se enfríen, coloque cada una encima de una hoja de lechuga, luego ponga una rebanada de tomate aliñado previamente y, encima, choclo picado. Bañe con mayonesa liviana (aclarada con un poco de leche). Adorne la fuente con torrejas finas de pepino, lavado y sin pelar.

meigasil

HAMBURGUESAS EN MASA

Ingredientes (para 8 personas):

Preparación para hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
Masa de hojas (vea receta en sección Masas y panes) u otra crocante

Preparación:

Medio cocine las hamburguesas en forma de rollos, un poco más gruesas y cortas que una salchicha. Envuélvalas en masa, póngalas al horno regular para que terminen de cocerse y mándelas a la mesa. Queda muy bien acompañarlas con un puré de paltas.

Dato: Esto mismo lo puede hacer con salchichas, que les encantan a los niños.

LENGUA EN SALITRE

ESTA RECETA ES DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

1 lengua de vacuno o 1 kilo de choclillo
3 cucharadas de salitre
½ taza de sal gruesa
3 cucharaditas de colapez
1 cebolla
1 zanahoria
1 ramo de verduras surtidas

Preparación:

Mezcle la sal con el salitre y sobe la lengua, una vez al día, durante 5 días, y manténgala en el refrigerador. Al sexto día, lávela bien y cuézala con las verduras. Una vez que esté blanda, se pela, y al caldo colado y clarificado se le agregan 3 cucharaditas de colapez para 3 tazas de caldo. Ponga la lengua en un tiesto de regular tamaño y tápela con el caldo. Después de algunas horas, estará listo para desmoldar y llevar a la mesa. Como existe cierto rechazo por la lengua, lo puede hacer igual con choclillo, lomo o filete. Lo especial es que la carne quedará roja por efecto del salitre. Con ensaladas sirve como entrada.

LENGUA NOGADA

ESTA RECETA ERA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 8 personas):

1 lengua de vacuno
1 cebolla
2 zanahorias
1 ramito de verduras surtidas (perejil, apio, etc.)
Sal y vinagre

De la salsa de nueces:

1 taza de salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas)
1 taza de crema
1 copa de vino tinto
1 taza de nueces molidas y unas pocas picadas para adornar
Sal, pimienta y nuez moscada
Perejil

meigasil

Preparación:

La noche anterior, lave y limpie la lengua muy prolijamente, y déjela en agua con vinagre. Al día siguiente, enjuáguela y póngala a cocer con la cebolla, las zanahorias, el ramito de verduras y la sal, a lo menos por una hora. Una vez que esté cocida, córtela en tajadas de regular grosor. Prepare la salsa blanca y agréguele la crema, el vino, los aliños y, al final, las nueces. Caliente nuevamente la salsa, cuidando que no hierva para que no se ponga amarga y quede muy liviana. Arregle una fuente, poniendo la lengua y tapándola con la salsa. Espolvoree con un poco de nueces y perejil, picados. Sirva con papas fritas o salteadas.



MOLDE DE CARNE (ASADO ALEMÁN)

Ingredientes (para 8 personas):

¾ kilo de posta negra molida (tipo tártaro)
1 cucharada de mantequilla
125 gramos de tocino (optativo)
½ taza de cebolla rallada
1 pan remojado (¼ de marraqueta) en una taza de leche
2 huevos
1 cucharada de ketchup
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de aceite
Gotas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación:

Sofría la cebolla en la mantequilla. Junte todos los ingredientes y lleve al horno en un molde enmantequillado, por unos 40 minutos. También puede adornar el molde poniendo en el fondo el tocino cortado en tiras, antes de rellenar con la preparación. Sirva bañado con una salsa que se prepara dorando 2 cucharadas de harina en 2 cucharadas de mantequilla y agregando 1 taza de caldo (sobre de sopa de cola de buey), ½ taza de vino tinto, perejil picado, salsa inglesa y de soya, sal y pimienta. Acompañe con puré o arroz.



MOLDE DE CARNE CON HUEVO DURO

Ingredientes (para 8 personas):

Preparación para hamburguesas (vea receta en esta misma sección)
4 huevos duros

Preparación:

En un molde rectangular enmantequillado, ponga al horno la preparación para hamburguesas y distribuya los huevos duros, introduciéndolos en la preparación. Así, cuando lo sirva y corte las rebanadas, se verán las rodajas de huevo duro entremedio de la carne. Es conveniente cubrir el molde con papel de aluminio para evitar que se reseque. Sírvalo con arroz, puré o ensaladas. Este molde también se puede servir frío, como entrada.

meigasil

PLATEADA CECILIA

RECETA DE CECILIA GUZMÁN

Ingredientes (para 6 personas):

1 plateada de más o menos 1½ kilos
Aceite
Vinagre o limón
Sal y pimienta
Agua helada

Preparación:

Limpie un poco la plateada, eliminando sólo los cueros que suele traer y no la grasa, a no ser que traiga mucha. Adóbela la noche anterior con un poco de vinagre, sal y pimienta, y déjela en el refrigerador. Al día siguiente, póngale un poco de aceite, dórela al horno por ambos lados y rocíela con una taza de agua helada. Baje el fuego, y deje la carne a horno suave durante 3 horas, o más si la cantidad de carne es mayor. Cuide constantemente que no se seque, rociándola con un poco de agua helada. Así, la carne queda muy tierna y muy blanda. Sírvala con puré de porotos o puré picante de papas. Se lucirá con este asado bien chileno. Esta plateada también se puede hacer a la cacerola, pero el resultado no será el mismo.

STROGONOFF

Ingredientes:

1 kilo de filete (posta negra, tapapecho y otra carne sin grasa)
½ taza de mantequilla o aceite
1 cebolla
1 zanahoria
1 cubo de caldo de carne
2 cucharadas de salsa de tomates
1 pizca de ají de color
1 cucharada de mostaza
½ taza de crema
Jugo de limón
Sal y pimienta
½ taza de perejil picado
1 bandeja de champiñones (optativo, pero queda rico)

Preparación:

Corte la carne en cubos o tiritas de regular grosor. Alíñela con el jugo de limón, salpimiente y deje reposar por algunas horas. Luego sofríala en la mantequilla, y agregue la cebolla y las zanahorias picadas en cubitos. Cocine por ½ hora y retire del fuego. Pase por la licuadora el jugo del sofrito y las verduras. Agregue la salsa de tomates, la mostaza, el ají de color, el cubo de caldo y, al final, la crema. A fuego lento, termine de cocinar la carne con esta salsa, adorne con el perejil y sirva acompañado con un rico puré o arroz.

meigasil

VITTELLO TONATTO

ESTA RECETA ES DE LA FAMILIA MORANDÉ

Ingredientes (para 12 personas):

1½ kilos de pollo ganso
1 litro de agua
2 cubos de caldo concentrado de carne
2 vasos de vino tinto
2 cebollas
2 zanahorias
2 hojas de laurel
1 cucharada de pimienta entera
Perejil, sal, apio

Preparación:

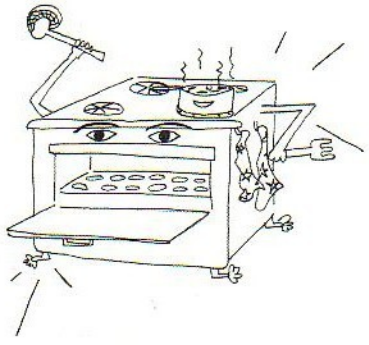
Blanquee la carne, es decir, póngala en una olla con agua hirviendo por un par de minutos y sáquela. (Antes existía la ternera, por lo que no era necesario blanquear la carne.) Con un litro de esta misma agua y los cubos de concentrado de carne, prepare un buen caldo en el que cocerá el pollo ganso, junto con las cebollas cortadas en cuatro, las zanahorias en rodajas y los demás aliños, por 1½ horas. Después, saque la carne y reserve. Cuele el caldo dejando un poco de cebolla y de zanahoria para espesar, y prepare con él la salsa.

De la salsa:

200 cc de aceite
1 yema
1 taza o más de caldo colado
1 lata chica de atún
1 tarrito chico de filetes de anchoa (unos 4 filetes)
Jugo de 2 limones
100 gramos de crema
2 cucharadas de alcaparras

Preparación:

Ponga todos estos ingredientes (excepto las alcaparras) en la licuadora y agregue una taza o más de caldo para que quede de una consistencia liviana, porque después se espesa en el refrigerador. Corte la carne de un espesor regular, acomódela en una fuente con algo de profundidad, cúbrala con la salsa, y guárdela en el refrigerador. Sáquela una hora antes de servir, para que no esté muy helada; agregue un poco más de salsa y adorne con las alcaparras previamente enjuagadas. Se acompaña con papas cocidas y frías con perejil picado. Éste es un plato muy de verano, que también se puede hacer con pechuga de pavo enrejada y amoldada (que se vende en supermercados).



meigasil

Interiores

FRICASÉ DE SESOS

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 6 personas):

1 seso
½ paquete de arvejas congeladas
6 huevos
¼ de cebolla
2 papas grandes
½ marraqueta
250 gramos de mantequilla
1 puñado de tortillas chips (son como rombos y se ponen 2 ó 3 por plato... novedades de estos tiempos) (optativo)
Sal y pimienta
Perejil
Aceite para freír
1 taza de caldo (si es necesario)

Preparación:

Lave el seso, pélelo y cuézalo por unos minutos. Escúrralo y corte en cubos grandes. Agregue la cebolla rallada y sofrita en mantequilla, las arvejas, el resto de la mantequilla, y las papas y el pan fritos en cubos. Al momento de servir, agregue los huevos y revuelva sobre fuego suave, corrigiendo el sabor. Si se ve un poco seco, agréguele muy poco caldo y mantequilla. Adorne la fuente, o cada plato con las tortillas chips y el perejil picado finito.

Ojo... este fricasé se puede hacer con pollo, carne, jamón, mariscos, cochayuyo o locos, en vez de sesos. Siempre es exquisito.

GUATITAS A LA JARDINERA

Ingredientes (para 8 personas):

1 kilo de guatitas
1 cebolla
Cebolla, zanahoria y ramo de verduras (para la cocción de las guatitas)
½ taza de vino blanco
4 tomates
2 tazas de choclo
Aceite
1 diente de ajo
Sal y pimienta

Preparación:

Lave las guatitas y, si es necesario, escobíllelas. Póngalas a cocer en la olla de presión, con zanahoria, cebolla, el ramo de verduras y sal. Una vez cocidas, píquelas en tiritas y saltéelas en el aceite con la cebolla picada fina a la pluma, y el ajo (que después se saca). Aliñe con sal y pimienta, un chorrito de vino blanco y un poco del caldo de cocción. Cueza a fuego lento, cuidando que no se seque. Al final, agregue los tomates (pelados y picados) y el choclo. Corrija el sabor, y sirva con papas fritas.

A mí me encantan, pero perdí la pelea con los niños, y las hago sólo para mí. Además, tienen mucho colesterol...

meigasil

PIE DE RIÑONES

Ingredientes:

Masa base de pie (vea receta en sección Kuchenes, pies)
1 riñón de vacuno
¼ kilo de posta
2 cucharadas de vinagre
½ litro de agua
1 ½ tazas de arvejitas
1 pimentón rojo
½ taza de zanahoria (cocida y picada)
1 copa de vino tinto
4 cucharadas de harina tostada
3 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Remoje el riñón durante la noche, en agua con vinagre. Lávelo, pélelo y sáquele la grasa que pueda tener. Dele un hervor de 5 minutos en agua con sal. Córtelo en orejitas de tamaño regular grueso y sofríalo en la mantequilla, junto con la posta picada en cubos. Agregue el vino y cuide que no se seque. Agregue la harina tostada. Si se espesa, agregue agua y luego el pimentón picado, las arvejas, la zanahoria, sal y pimienta. Debe quedar con cierta consistencia. Asegúrese de que el riñón esté cocido. Rellene la masa de pie (base o la de la abuela Millie). Este pie debe cubrirse con masa. Se le pueden hacer unos hoyitos a la cubierta para que salga el vapor. Hay personas que utilizan la masa sólo para cubrirla, sin poner masa debajo.

RIÑÓN AL JEREZ

Ingredientes (para 6 personas):

1 riñón de vacuno
½ taza de vinagre
2 cucharadas de mantequilla
2 ó 3 puerros
1 taza de caldo o agua
1 taza de jerez
2 cucharadas de harina (ojalá tostada en la sartén)
1 bandeja de champiñones o 1 taza de aceitunas negras deshuesadas y picadas (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

La noche anterior, deje el riñón en agua con vinagre. Al día siguiente, pélelo (saque la tela que trae), elimine la grasa, enjuague y córtelo en orejitas de tamaño regular grueso. Pique fino los puerros, con algo de la parte verde. Saltéelos en la mantequilla, y agregue el riñón cortado, la harina y, de a poco, el agua. Salpimiente. Agregue el jerez y cocine a fuego lento sobre un tostador, por 30 minutos, cuidando siempre que no se seque. Si le va a agregar champiñones o aceitunas, hágalo 5 minutos antes de servir y corrija sabores. Se acompaña con arroz graneado blanco.

meigasil

TORTILLA DE SESOS

Le encantaba al abuelo Federico

Ingredientes (para 4 personas):

1 seso
5 huevos
Perejil
Algunas gotas de limón
Sal y pimienta
Aceite

Preparación:

Lave el seso, pélelo (sacando la tela que trae) y póngalo a cocer por unos minutos. Sáquelo y páselo por agua helada. Luego píquelo un poco y agregue los huevos batidos enteros y una cucharada de aceite. Agregue también el perejil picado fino, los aliños y el jugo de limón. Fría como cualquier tortilla.

Patés

PATÉ CASERO

Ingredientes:

½ kilo de posta negra o rosada
½ kilo de pana de vacuno
½ kilo de jamón
½ cebolla
1 zanahoria
Perejil, laurel
½ taza de jerez o coñac
½ taza de agua
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Pique la posta, el jamón y la pana. Ralle la cebolla, fríala en la mantequilla y agregue la posta. Después de unos 20 minutos, agregue el jamón y la pana. Salpimiente, agregue el coñac, la zanahoria, laurel, perejil y un poco de agua. Cueza todo esto por unos 30 minutos más con la olla tapada, revolviendo de vez en cuando y viendo que no se seque. Una vez que esté bien cocido, se deja enfriar y se pasa por la licuadora varias veces para que quede muy suave, como todos los patés. Coloque en una fuente previamente mojada y luego, en el refrigerador. Desmolde y use para cocktail, para el té, primer plato, etc. También se puede hacer en menor cantidad. Asimismo, sirve como base para una mousse de paté.

meigasil

PATÉ DE AVE

Ingredientes:

1 pollo
½ cebolla
½ zanahoria
Perejil
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de vino tinto
1 taza de champiñones picados
Agua, si es necesario
Mantequilla

Preparación:

Troce el pollo (sin cuero si lo quiere más liviano) y sofría las presas y los interiores en el aceite. Agregue los aliños y verduras, el vino y un poco de agua. Cueza a fuego lento con la olla tapada, cuidando que no se seque. Una vez cocido, deshuéselo y páselo por la licuadora hasta que quede suave. Agregue los champiñones, picados y pasados por mantequilla, y un chorrito de vino. Vacíelo en un molde mojado y guárdelo en el refrigerador. Úselo como cualquier paté, para tantas y diversas oportunidades, y también como entrada. Los champiñones serán como las trufas del pobre.

PATÉ DE CERDO

Ingredientes:

½ kilo de carne de cerdo
¼ kilo de jamón
¼ kilo de pana de cerdo
2 cucharadas de manteca de cerdo (o cuero con grasa)
1 vaso de vino tinto
1 diente de ajo (sin germen)
½ cebolla, zanahoria, perejil, orégano, cilantro, sal y pimienta

Preparación:

Pique la carne (no importa que tenga un poco de grasa), el jamón y la pana, y sofríalos junto con la cebolla, en la manteca o el cuero (o 125 gramos de tocino). Agregue los aliños, las verduras y el vino. Cocine con la olla tapada, cuidando que no se seque. Una vez que esté bien cocido, deje que se enfríe y páselo dos veces por la licuadora para que quede muy suave. Si lo hizo con cuero, retírelo antes de licuar. Póngalo en el refrigerador, en un molde mojado de antemano. Úselo para cocktail, para el pan, etc.

PATÉ DE LIEBRE

Ingredientes:

1 conejo o liebre
¼ kilo de cuero de cerdo
1 taza de vinagre
1 litro de agua
1 taza de vino tinto
½ cebolla
1 zanahoria
Perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Desagüe la liebre trozada en agua con vinagre, durante la noche. Al día siguiente, lávela bien y séquela antes de saltearla en la grasa del cuero de cerdo. Elimine el cuero, agregue las verduras y el vino, y salpimiente. Cocínela con la olla tapada, cuidando que no se seque.

meigasil

Cuando esté bien cocida, retire del fuego, deje que se enfríe y deshuésela para pasarla por la licuadora, una o dos veces, con algo de jugo del cocimiento, lo que sea necesario para lograr un paté suave. Échelo en un molde mojado y póngalo en el refrigerador. Se amoldará perfectamente. Sirva muy frío de entrada, con tostadas alrededor. Este paté tiene la particularidad de quedar con ese amargor tan gustoso del conejo o la liebre.

PATÉ DE PANA DE VACUNO

Ingredientes:

¾ kilo de pana de vacuno
¼ kilo de tocino
Nuez moscada
3 clavos de olor
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharada de salsa inglesa (Worcestershire Sauce)
1 taza (o menos) de agua
Laurel, sal y pimienta

Preparación:

Pase la pana y el tocino por la máquina de moler carne. Aliñe con los ingredientes indicados; únalas con el agua y cocine a fuego lento. Si es necesario, póngale un poco más de agua para que no se seque; cocine por más o menos una hora. Retire los clavos de olor y pase todo dos veces por la licuadora. Amolde esta pasta en un molde mojado de antemano y póngalo en el refrigerador. Desmolde una vez cuajado y sirva bien helado, como todos los patés, con galletitas o tostadas.

PATÉ DE PATO O GANSO

Ingredientes:

1 pato o 1 ganso
½ taza de coñac
1 cucharada de ralladura de naranja
2 cucharadas de cebolla rallada
½ taza de jugo de naranjas
Agua
Sal y pimienta
8 aceitunas negras (optativo)

Preparación:

Elimínele la grasa al pato o ganso, y trócelo. Fría las presas en su propia manteca, salpimiente y agregue el resto de los aliños. Cocine en olla tapada; si es necesario, agregue agua. Una vez que esté bien cocido, sáquele los huesos y pase la carne dos veces por la máquina para que quede muy suave, como son los patés. Después puede agregar aceitunas picadas. Ponga el paté en un molde mojado previamente y llévelo al refrigerador. Una vez que cuaje, desmolde y sirva para el té o cocktail, o de primer plato, siempre muy fresco.

meigasil

PATÉ ISABEL

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes:

2 bandejas de panas de pollo
1 cebolla
1 manzana grande
125 gramos de mantequilla
½ taza de vino blanco
2 cucharadas de crema
Jugo de limón o naranja
2 cucharaditas de jalea sin sabor
½ taza de azúcar
½ taza de oporto
½ taza de agua

Preparación:

Sofría, en 100 gramos de mantequilla, la cebolla picada a la pluma. Una vez que esté cocida, agréguele la manzana cortada finita y mantenga a fuego lento hasta que se cueza. Aparte, sofría las panitas en el resto de la mantequilla; agregue el vino blanco y termine de cocer. Pase todo por la licuadora, agregue la crema, gotas de limón o naranja y aliñe. Aparte, disuelva la jalea en el oporto y deje reposando. En una sartén haga a fuego lento un caramelo. Cuando el azúcar esté bien disuelta, agregue el oporto, revuelva y deje reposar hasta que el caramelo se disuelva. Ponga este líquido en el fondo de la fuente o en las fuentecitas individuales en que vaya a poner el paté y lleve al refrigerador. Una vez cuajado, agregue la mezcla licuada. Lo puede guardar congelado por meses. Cuando lo necesite, desmolde y sirva con tostadas.

PATÉ TRUFADO

RECETA DE MI HIJO FEDERICO MEKIS (ES SU ORGULLO COMO RECETA)

Ingredientes:

1 hígado de ganso (de unos 900 gramos, y muy fresco)
1½ litros de leche
3 cucharadas de un buen coñac
3 cucharadas de oporto
5 cucharadas de sal, y pimienta
2 trufas (si vienen enteras; si no, hay que calcular) + 2 cucharadas del jugo de las trufas

Preparación:

Ponga el hígado de ganso de inmediato en la leche con sal y pimienta, y déjelo en el refrigerador hasta el día siguiente. Entonces sáquelo de la leche y límpielo de unas venitas que trae, sin romperlo demasiado. Luego despedace el hígado para ponerlo, por capas, presionando, en uno o dos moldes. Verifique la sal y póngale un poco más de pimienta. Entre las capas, disponga las trufas picadas en cubitos chicos (con su jugo), el oporto y el coñac. Una vez terminado el molde, póngalo en un bañomaría con agua hirviendo a horno precalentado a 180°, y cuézalo por 10 ó 12 minutos. Deje que se enfríe antes de ponerlo al refrigerador. Sírvalo muy frío, para el cocktail, o de entrada con pan tostado.

meigasil

Cremas saladas

CREMA DE ACEITUNAS

RECETA DE GISELA WEISNER

Ingredientes (para 6 personas):

¼ kilo de aceitunas negras, carnosas (no amargas)
1 cajita de crema (200 cc)
4 tazas de agua
1 sobre de sopa de cola de buey
1 chorrito de vino tinto
Perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Deshuese las aceitunas y páselas por la licuadora junto con las 4 tazas de agua en que habrá disuelto el sobre de sopa. Agréguele la crema y el vino, salpimiente y dele un hervor. Si encuentra que está muy clara, agréguele una papa cocida. Adorne con un poco de perejil picado fino, aceitunas picadas o huevo duro pasado por un colador.

CREMA DE ACELGAS O ESPINACAS

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

1 paquete de espinacas o acelgas
3 tazas de leche
3 tazas del caldo de cocción, mejorado con un cubo de concentrado de pollo o carne
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina
½ taza de crema
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Lave y cueza las acelgas o las espinacas en agua hirviendo sin sal y con una pizca de bicarbonato, por 3 minutos, y escúrralas. Prepare una salsa blanca con la harina, la mantequilla y la leche. Pase las espinacas o acelgas por la licuadora, junto con la salsa blanca, la crema y el caldo de cocción (calentado para agregarle el cubo de concentrado y mejorar el sabor). Salpimiente y agregue la nuez moscada. Corrija sabor y espesor. Sírvala caliente, adornada con huevo duro picado, tocino, queso rallado o crustones de pan frito. Esta salsa la puede hacer con las espinacas o acelgas crudas.

meigasil

CREMA DE ALCACHOFAS

Ingredientes (para 8 personas):
8 alcachofas
4 cucharadas de harina
1 litro de leche
2 tazas de caldo (cubo de pollo o carne)
½ taza de crema
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:
Cueza las alcachofas, saque la comida de las hojas y guarde los corazones. Con la leche, la harina, la mantequilla, el caldo y la crema prepare una salsa blanca. Pase por la licuadora la comida de las alcachofas, agréguela a la salsa blanca y salpimiente. Si es necesario, agregue más caldo. (A mí no me gustan las cremas demasiado espesas.) Sírvala poniendo un corazón de alcachofa partido o entero en cada plato. Puede agregarle queso rallado, pero como el queso tiene un sabor fuerte, desvirtúa un poco el de la alcachofa. Bastará con el corazón de la alcachofa. Lo máximo es poner unas ostras en cada pocillo.

CREMA DE CALLAMPAS

Ingredientes (para 8 personas):
1 sobre de callampas secas grandes
12 champiñones
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla rallada
3 cucharadas de harina
5 tazas de caldo (pollo o carne)
2 tazas de leche
1 taza de crema fresca
Páprika, sal y pimienta

Preparación:
Remoje las callampas secas, y luego lávelas, escúrralas y reserve. Sofría la cebolla en la mantequilla. Agréguele la harina y, de a poco, la leche, el caldo y la crema. Con un poco de este caldo, pase por la licuadora las callampas remojadas. Cuide que esta crema quede muy suave; si es necesario, pásela por un colador. En cada plato ponga unos champiñones salteados previamente en mantequilla y vino blanco, y espolvoree la páprika. Si quiere, agregue queso rallado, perejil o almendras, lo que tenga a mano para adornar.

CREMA DE PALTA

Ingredientes (para 8 personas):
2 tazas de puré de palta
4 tazas de leche
½ taza de crema
2 tazas de agua
3 cucharadas de harina
1 cucharada de mantequilla
20 camarones (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:
Prepare una salsa blanca con la harina y la mantequilla. Agréguele la leche, el puré de palta, el agua, la crema, sal y pimienta. Puede pasarla por la licuadora para que no le queden grumos. Es mejor calentarla a bañomaría para que la palta no tome un sabor amargo. Si es una comida más elegantita, le podría agregar unos camarones. Sirva en tazas de consomé.

meigasil

CREMA DE SALMÓN

RECETA DE MARTA CARDINI DE ARRIAGADA

Ingredientes (para 6 personas):

2 bolsas chicas de salmón ahumado (viene cortado en filetes bien delgaditos como para canapés)
½ taza de harina
2 cucharadas de mantequilla
6 tazas de caldo de pescado
1 cucharada de semillas de amapola
1 tarro grande de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Prepare una salsa blanca con la mantequilla y la harina (un poco tostada en la sartén). Luego vaya agregándole el caldo de pescado y la crema. Cuando todo esté incorporado, salpimiente y pase un poco de esta mezcla por la licuadora con casi todo el salmón (reserve un poco para adornar). Júntelo con el resto, caliente y corrija el sabor. Sirva en tazas de consomé, chorreado encima con un poco de crema. Se verá el contraste de colores. Además ponga tiritas finas del salmón que reservó, cortadas con tijeras. Para terminar, espolvoree con las semillas de amapola. "Estupendo", como decía mi amiga María Eugenia.

CREMA DE TOMATES

Ingredientes (para 8 personas):

6 tomates o 1 tarro grande de tomates al jugo
½ cebolla
2 cucharadas de salsa de tomates
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de harina
4 tazas de caldo
2 tazas de leche
1 taza de crema
Azúcar, sal y pimienta

Preparación:

Ralle la cebolla y sofríala en la mantequilla. Agregue 5 tomates pelados y sin pepas, y luego la harina (suavemente para que no se formen grumos), la leche, la salsa de tomates y el caldo. Pase todo por la licuadora y vuelva la preparación a la olla. Incorpore la crema y una pizca de azúcar, y corrija sabor y espesor. Sirva bien fría, o bien caliente, y adorne cada plato con el tomate restante, pelado y picado en cubos chicos. Si la sirve caliente, le quedará muy bien el tocino frito y los eternos crustones. Si decide servirla fría, adórnela con huevo duro picado y un poco de perejil.

CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes (para 6 personas):

½ kilo de zapallo (de betarragas o de zanahorias)
1 zanahoria, 1 papa, perejil (optativo)
1 litro de leche
¼ de cebolla
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de crema
Sal y pimienta
Opciones para el adorno: pan frito, choricillos de cocktail, ají verde, almendras tostadas y picadas, semillas de sésamo o amapola (dormirá mejor)

meigasil

Preparación:

En un poco de agua, cueza el zapallo pelado y trozado, la papa y la zanahoria. Una vez que el zapallo esté blando, pase todo por la licuadora, junto con la leche y la cebolla rallada sofrita en mantequilla. Caliente, agregue la crema, corrija sabores y espesor. (Nunca me han gustado las cremas espesas como sopa de guagua.) Sirva caliente, adornado con cualquiera de las opciones indicadas.

Variación:

La crema de betarragas o de zanahorias se puede preparar igual. También mezcle en el plato colores definidos, como espinacas con zanahoria, betarraga con zanahoria, y así, otros colores.



CREMA EVELYN

Ingredientes (para 10 personas):

300 gramos de almendras
Salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas y prepare el doble)
½ litro de crema
½ litro de caldo de pollo
1 chorro de amaretto
4 yemas

Preparación:

Pele y muela las almendras, reservando algunas para adornar. Incorpórelas a la salsa blanca y licue todo junto con el caldo. Caliente, y agregue las yemas disueltas en la crema y el amaretto, cuidando que no se corte. Salpimiente. Sirva bien caliente, adornada cada taza de consomé con algunas almendras tostadas, laminadas o picadas.



CREMA FRÍA DE PALTA O CREMA CALIENTE DE BERROS

Ingredientes (para 6 personas):

2 paltas
½ cebolla
1 tomate grande (optativo)
3 tazas del caldo (preparado con cubos de caldo de pollo)
2 tazas de leche
½ taza de crema fresca
Sal, pimienta y jugo de limón

Preparación:

Prepare el caldo y deje que se enfríe. Agréguele la palta pasada por cedazo, la leche, la crema, la cebolla rallada y el tomate (pelado, estrujado, sin pepas y cortado en cubitos chicos), el jugo de limón, sal y pimienta. Al enfriarse, debe quedar una crema liviana; ahí verá qué le falta o le sobra, y corrija. Sirva adornado con perejil picado. También puede ponerle ají verde picado fino; queda aún mejor y más sabrosa. Todo dependerá del gusto y valentía de la dueña de casa.

meigasil

CREMA DE BERROS

(VARIACIÓN DE LA MISMA RECETA)

Esta crema se prepara con la misma receta –sustituyendo las paltas por berros– y debe ser caliente y sin tomate. Se sirve adornada con un puñado de queso fresco molido.



CREMA LIVIANA DE CHORITOS

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 6 personas):

2 kilos de choritos (ojalá de criadero)
1½ cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla rallada
4 a 5 cucharadas de harina
1 taza de crema
6 tazas de agua hirviendo
Perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los choritos y póngalos a cocer en el agua hirviendo. Cuando empiecen apenas a abrirse, retírelos del fuego y, con cuidado, sáquelos de su concha, ayudándose con otra a modo de cuchillo. Cuele el caldo donde se cocieron, por si tuviera arenilla, y resérvelo. En una sartén, tueste la harina, agregue la cebolla frita en la mantequilla, la crema, los choritos y, de a poco, el caldo en cantidad suficiente para seis platos. El caldo debe quedar con la consistencia de una crema liviana y cafecita; si no, es seguro que necesita más o menos harina tostada o leche.



CREMA ROQUEFORT (I)

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de cebolla picada
1 puerro (sólo la parte blanca)
3 varas de apio
1 zanahoria de regular tamaño
1 papa grande
4 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema
200 gramos de queso Roquefort
1 taza de vino blanco
3 o más tazas de caldo de pollo (en cubos)
Tocino
Sal y pimienta

Preparación:

Pique y fría en la mantequilla todas las verduras, menos la papa. Ésta agréguela junto con el vino y el caldo de pollo. Cueza tapado, a fuego lento por 20 minutos. Retire del fuego y agregue el queso Roquefort. Pase todo por la licuadora y vuelva a ponerlo al fuego, sazonando con sal y pimienta. Entonces incorpore la crema, tanteando la consistencia. Sirva bien caliente, adornado con el tocino cortado finito y frito de antemano para que quede crocante. (El tocino también lo puede hacer en el horno microondas, poniéndolo entre hojas de papel absorbente para eliminarle la grasa.)

meigasil

CREMA ROQUEFORT (II)

Ingredientes:

1 cebolla
3 manzanas Warren Smith, u otra manzana roja
2 chalotas
2 puerros
4 papas
1 diente de ajo (optativo)
1 taza de sidra de manzanas o vino blanco
4 tazas de caldo de pollo, de carne o verduras
½ taza de queso Roquefort
1 taza de crema
Sal y pimienta
1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Sofría la cebolla en la mantequilla. Agregue las manzanas, los puerros, las chalotas, las papas (peladas), la sidra, el caldo, sal y pimienta. Cocine lo suficiente como para poder moler todo en la licuadora. Agregue el Roquefort y la crema, y caliente de nuevo. Si le quedara muy espesa, dilúyala con un poco de leche. Sírvala adornada con orejas de manzana cortadas muy finas, sin pelar para que se vea el rojo de la cáscara.



CREMA SENEGALESA

RECETA DE MRS. LANDAU, EX EMBAJADORA DE EE.UU. EN CHILE

Ingredientes (para 6 personas):

1 pechuga chica de pollo
4 cucharadas de harina
6 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de polvos curry
Páprika
½ taza de crema
2 cucharadas de chutney
1 yema
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza la pechuga de pollo en 7 tazas de agua. Con la harina, la mantequilla y el caldo (colado) del pollo, prepare una salsa blanca muy liviana, y agréguele el curry, la páprika, la crema, el chutney y la yema. Salpimiente. En cada taza de consomé, ponga unos cuadraditos de pollo y vacíe la crema bien caliente. Puede adornarla espolvoreando con una pizca de curry.

meigasil

ZAPALLO MENTA

Ingredientes (para 6 personas):

3 zapallos italianos
½ taza de hojas de menta
3 tazas de caldo de pollo (2 cubos)
3 cucharadas de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los zapallos italianos, córteles los extremos y píquelos. Cueza con 2 tazas de agua y un cubo de caldo de pollo. Sazone cuando suelte el hervor. Deje que se enfríe y pase la preparación por la licuadora, con las hojas de menta (reservando algunas para adornar). Ponga nuevamente a calentar, agregue la crema y corrija el sabor. Sirva bien caliente, cuidando que quede una crema suave y liviana. Adorne cada taza de consomé con una hojita de menta.

meigasil

Ensaladas

BETARRAGAS A LA NARANJA

ESTA RECETA ES DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 8 personas):

4 betarragas de regular porte
1 cucharada de mantequilla
½ taza de jugo de naranjas
1 cucharadita de ralladura de naranjas
Aceite, sal y pimienta de molinillo

Preparación:

Cueza las betarragas sólo 10 minutos, para que queden más tiernas y conserven mejor su valor nutritivo. Pueden hacerse al horno o en agua, sin pelar, y las podrá guardar —con su piel— en el refrigerador por varios días. (Puede aprovechar el horno cuando lo prenda para otra cosa.) Pélelas y córtelas a su gusto, en cuadraditos finos o en la máquina para cortar papas en hilos o fósforos. Para servirlas calientes, aliñe igual con sal y pimienta, jugo y ralladura de naranja. Sólo se les agrega un poco de mantequilla. Si las sirve frías, no les ponga mantequilla. Queda muy bien para acompañar carnes de cerdo.

CARACOLES SARITA

RECETA DE SARA ARRIAGADA DE ALLIENDE

Ingredientes:

1 paquete chico de fideos caracoles
2 tomates y/o palta
Mayonesa

Preparación:

Cueza los fideos en agua con sal. Escúrralos y enjuáguelos. Agregue los tomates pelados, escurridos y cortados en cubos de regular porte. También puede agregarle palta. Aliñe con mayonesa. Es una ensalada muy fresca, que sirve para acompañar carnes a la parrilla.

meigasil

CESAR SALAD

Ingredientes:

1 bonita lechuga escarola
Queso parmesano (recién rallado grueso)
Queso suizo (rallado en hebras gordas)
1 taza de mayonesa con salsa de ajo
Leche o agua
½ pechuga de pollo, atún, anchoas o jamón (optativo)
2 tazas de crustones

Preparación:

Corte la lechuga en trozos de regular tamaño. Agregue el pollo (atún, anchoas o jamón), los quesos suizo y parmesano, y la mayonesa, muy liviana (agregando leche o agua) y aliñada de antemano con salsa de ajo. Al final, adorne esta ensalada con los crustones. Sirve para acompañar, o sola como entrada.

ENSALADA CAPRESE

Ingredientes (para 6 personas):

4 tomates (ojalá chilenos, como los antiguos)
250 gramos de mozzarella, lo más fresca posible (la mozzarella corriente hay que remojarla en leche por unas horas y escurrirla; también la puede reemplazar por queso fresco)
Albahaca fresca
Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Pele los tomates y córtelos en forma de botes no muy grandes. Junte el tomate con la mozzarella (también cortada en forma de botes) y con la albahaca picada a mano sin los tallos. Aliñe con sal, pimienta y abundante aceite de oliva.

ENSALADA DE APIO Y OTROS

Ingredientes (para 8 personas):

1 mata de apio
2 paltas (firmes pero maduras)
1 naranja
1 manzana
½ taza de nueces picadas
½ taza de pasas sultanas o pasas de Corinto
¼ de taza de pepas de granada roja
Mayonesa

Preparación:

Pele y pique el apio, y remójelo en agua con sal. Escúrralo; agregue la palta, la manzana y la naranja picadas en cubos, y aderece (aliñe con mayonesa). Si encontró pepas de granada, agréguelas de adorno, al igual que las nueces picadas y las pasas (remojadas previamente en agua tibia).

meigasil

ENSALADA DE ESPINACAS

Ingredientes (para 10 personas):
1 paquete de espinacas frescas
2 huevos
125 gramos de tocino
Aceite de oliva
Limón o vinagre balsámico
Sal y pimienta

Preparación:
Lave bien las espinacas, eliminando los tallos más grandes. Séquelas antes de ponerlas en una fuente. Cueza los huevos para duros; pase por cedazo las yemas y las claras por separado, y rocíe con ellas las espinacas. Ponga el tocino en el horno microondas por 1 ó 2 minutos, entre papel absorbente para que no quede pesado, y dispóngalo encima de las espinacas. Es conveniente aliñar a última hora, o bien tener el aliño preparado para que cada uno lo añada a su gusto. A esta ensalada se le puede agregar: queso rallado, lechuga, quesillo, zanahoria rallada, tomates, pepinos, repollo morado, champiñones, etc.

ENSALADA DE MANZANAS, PIÑA Y PALMITOS

Receta de Francisca Mekis

Ingredientes (para 6 personas):
½ piña fresca o 1 tarro de piña
1 tarro chico de palmitos (optativo)
1 manzana grande
Mayonesa

Preparación:
Si la piña es fresca, déjela macerando la noche anterior, con un poco de azúcar (como se prepara para cualquier postre); si es de tarro, escúrrala. Pique en cuadraditos todos los ingredientes y aliñe con un poco de mayonesa.

ENSALADA DE PIÑA Y PALMITOS

Ingredientes (para 8 personas):
1 tarro de palmitos
1 tarro de piñas
Mayonesa y crema fresca

Preparación:
Escurra los palmitos y la piña. Corte los palmitos en rodajas y la piña en triángulos chicos. Aliñe con un poco de mayonesa y crema fresca.

meigasil

ENSALADA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (para 8 personas):

3 zanahorias
1 puñado de brotes de alfalfa o rabanito (optativo)
Mayonesa, o aliño de aceite, sal y pimienta

Preparación:

Pele las zanahorias. Páselas por la parte más fina del rallador; saldrán delgaditas como pelos (también hay una máquina que lo hace). Agregue los brotes y aliñe con mayonesa (o aliño de aceite, limón, sal y pimienta).

ENSALADA DE ZAPALLITOS Y BERENJENAS

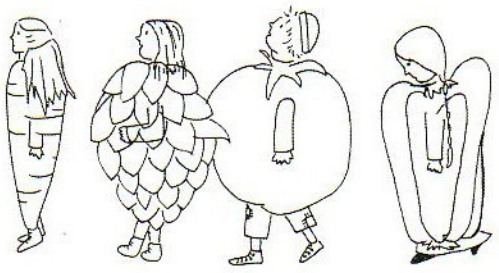
ESTA RECETA LA APRENDÍ EN UN *KIBBUTZ* EN ISRAEL

Ingredientes (para 8 personas):

1 zapallo italiano
1 berenjena (cocida por 5 minutos)
1 pimentón rojo
1 pimentón amarillo (si encuentra)
1 pimentón verde
1 taza encopetada de champiñones
Aceite de oliva, sal y pimienta
Salsa de soya y vinagre balsámico

Preparación:

Corte las verduras en juliana y los champiñones en rodajas finas. Aliñe con aceite de oliva, sal, pimienta, salsa de soya y vinagre balsámico.



ENSALADA NOVEDOSA

Ingredientes (para 6 personas):

1 lechuga escarola
1 taza de tomates chicos (de cocktail)
1 naranja u 8 frutillas
1 cucharada de mostaza
Ciboulette
Aceite, limón, sal y pimienta

Preparación:

Corte la lechuga y agregue la naranja bien pelada y picada, los tomatitos (puede partirlos en dos) y la ciboulette picada. Aliñe con poco aceite, limón, sal y pimienta, y al final bañe la ensalada con la crema aliñada con mostaza, sal y pimienta.

meigasil

ENSALADA VERÓNICA

Ingredientes (para 10 personas):

10 corazones de alcachofa frescos ó
1 paquete de congelados
1 tarro de palmitos de regular porte
3 paltas
1 bandeja de champiñones
Aceite de oliva y jugo de limón
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza las alcachofas, sáqueles los corazones (o descongele los congelados) y pártalos en mitades. Corte los palmitos y las paltas en cubos grandes, incorpore los champiñones cortados en dos, aliñados previamente con limón y sal. Junte todo y aliñe muy bien con aceite de oliva, sal y pimienta.

PEPINOS AL HINOJO

ESTA RECETA LA APRENDÍ EN ISRAEL

Ingredientes (para 8 personas):

2 pepinos
1 pimentón amarillo (optativo)
2 tomates (optativo)
1 papa de hinojo y 1 ramita de sus
hojas como pelitos
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Vinagre balsámico (optativo)

Preparación:

Pique, en cubos chicos y delgados, los pepinos (sin pepas), el pimentón amarillo y los tomates previamente estrujados. Pique finamente la papa de hinojo (elimine la primera capa o túnica). Agregue también algo de las hojitas como pelos. Aliñe con sal, pimienta (ojalá verde), aceite de oliva y vinagre balsámico.

PEREJIL O ESPINACAS FRITOS

RECETA DE LUCY VERA DE VALENZUELA

Ingredientes:

Perejil, u hojas de espinaca de regular
porte
Aceite

Preparación:

Para evitar que se quemen las espinacas o el perejil, al freírlos, caliente el aceite sin que hierva. A medida que se vayan friendo, ponga las hojas sobre papel absorbente; quedarán crocantes. (Practique y adquiera experiencia para que le queden a punto.) Sirve para acompañar carnes o pescados, y es muy decorativo.

meigasil

Entradas

BOCADO DE PRIMAVERA

Este plato es sumamente conocido y muy variable: siempre a base de choclos picados y tomate, pero el ave puede cambiarse por mariscos o jamón, y también agregarle un poco de palta y lechuga, además de arroz graneado para aumentarlo.

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

5 choclos o 1 bolsa de choclo congelado
3 tomates
1 taza de pollo picado
Lechuga o endibia
Palta (optativo)
Arroz graneado (optativo)
Mayonesa (alivianada con un poco de leche)

Preparación:

Cueza los choclos, rebánelos de dos veces y deje que se enfríen. Agregue el pollo picado, los tomates pelados, picados y escurridos, y la mayonesa para unir. Arregle la preparación en una fuente y decore con tomate, hojas de lechuga o endibias, palta. Sírvalo frío.

BRAZO DE REINA DE SALMÓN CON RICOTTA

RECETA DE A MARÍA ARRIAGADA DE DÍEZ

Ingredientes (para 15 personas):

500 gramos de ricotta
¼ litro de crema batida
3 sobres de salmón ahumado
Sal, pimienta y eneldo
Lechuga o paltas
1 ramito de ciboulette
Salsa golf con whisky
1 bolsa plástica

Preparación:

De una bolsa plástica, corte un trozo como para brazo de reina. Ponga encima las láminas de salmón ahumado, parchando los huecos para que quede parejo y sin aire. Esparza encima la ricotta, suavizada con crema y aliñada con sal, pimienta y eneldo. Enrolle y póngalo al congelador envuelto en el mismo plástico. Puede hacerlo con anticipación, sacarlo unas horas antes y cortarlo muy fino. Queda como un brazo de reina de color salmón y relleno con blanco. Ponga dos torrejas sobre un plato al que ya le haya puesto como base un poco de salsa golf con algo de whisky, y unas hojas de lechuga o torrejas de palta fileteadas coquetamente, y dos tallitos de ciboulette.

meigasil

CHAMPIGNONS À LA GRÈQUE

ME ACUERDO DE QUE LA PREPARÉ COMO ENTRADA PARA EL MATRIMONIO DE MI HIJA PANCHA, EN 1980

Ingredientes:

2 bandejas de champiñones
½ taza de jugo de limón
1 cucharada de cebolla rallada
Aceite de oliva, sal y pimienta
1 diente de ajo (optativo)
½ paquete de cilantro o perejil

Preparación:

Lave los champiñones y déjelos escurrir. Pásele el diente de ajo a la fuente en que los va a preparar. Corte los champiñones a su gusto (en cubos o rebanadas), póngales el jugo de limón y los aliños unas 2 horas antes de servir. También agregue el cilantro o perejil, picado fino. Se sirve en copas de champagne, acompañado de tostadas con mantequilla.

DE UN CUANTUÁI

ES UN ALMUERZO FRÍO, ESPECIAL PARA EL VERANO, COMO UN GRAN "PLATO ÚNICO"

Ingredientes (para 12 porciones abundantes):

La cuarta parte de cada una de las siguientes verduras: repollo morado, repollo blanco, coliflor y brócoli
3 tomates
½ lechuga escarola
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
¼ kilo de espinacas
1 pepino
2 pepinos árabes
3 zanahorias
1 zapallo italiano
6 cebollines
1 bandeja de champiñones
1 bandeja de champiñones ostra
Queso parmesano rallado grueso
1 caja de huevos de codorniz
2 paltas
125 gramos de porotos verdes
2 tazas de choclo
1 taza de lentejas
1 taza de porotos de guarda
1 taza de arroz blanco
1 taza de garbanzos
1 queso fresco
250 gramos de aceitunas, verdes y negras
1 tarro de palmitos
1 tarro de piñas
125 gramos de nueces
125 gramos de pasas
125 gramos de almendras
250 gramos de jamón (cortado delgado)
Trutros de ala de pollo
Ceviche de langostinos o corvina
Yoghurt con ciboulette
Salsa golf (vea receta en sección Salsas saladas)
Mayonesa
Aliño francés
Sal y pimienta

Preparación:

El día anterior, deje remojando los porotos, lentejas y garbanzos.

Al día siguiente, cueza las legumbres con sal. Pique finito los repollos blanco y morado. Dé un hervor a la coliflor y el brócoli, para separarlos en pequeños ramitos. Pique, en juliana y por separado, las zanahorias, el zapallito, y los pimentones rojo y verde; los pepinos y los cebollines, en chauchas. Los palmitos córtelos a lo

meigasil

largo (en seis) y en chauchas más gordas, y la piña, en cubos. Cueza los huevos de codorniz como para duros y corte las paltas en orejas. Arregle todo en distintos pocillos.

Ponga separados el arroz blanco graneado, el queso fresco en cubos, la lechuga y la espinaca (aparte) cortadas como para salpicón, los porotos verdes (cocidos) cortados finitos, los choclos en grano, el tomate pelado en cascos, las aceitunas negras y verdes juntas, el queso parmesano, los champiñones, los champiñones ostra con algunos cortes, las nueces junto con las almendras y pasas rubias. Separados en pequeñas fuentes, ponga los aliños y las salsas, la sal y la pimienta, el jamón en rollitos, los trutros cocidos y el ceviche (vea receta en sección Pescados).

Una vez hice este almuerzo y fui la que más gozó.

ENTRADA DE ACEITUNAS NEGRAS

Ingredientes:

250 gramos de aceitunas negras de Azapa (carnosas)
1 queso fresco o quesillo
Lechugas
Paltas (optativo)
Aliño de sal, pimienta, limón y aceite

Preparación:

Corte el queso o quesillo en cubitos, y las aceitunas en lonjas hasta llegar al hueso. Pele las paltas y píquelas en cubos. Junte todo con cuidado para que las aceitunas no tiñan el quesillo. Asiente la mezcla en una hoja de lechuga escarola por persona, y aliñe una vez que tenga las porciones en la fuente o en los platos individuales. Prepare el aliño de antemano.

ENTRADA DE ESPÁRRAGOS

Antes de cocer los espárragos, ráspelos, pelándolos finamente. Es muy importante que no queden "plomizos", sino de un verde intenso. Esto se logra cociéndolos al vapor en un cedazo chino (vaporera de bambú) si son pocos; de lo contrario, use una olla especial de doble fondo, con hoyitos donde los espárragos se acomodan muy bien para que no toquen el agua hirviendo (a la que habrá puesto una pizca de bicarbonato y sal). Hiérvalos por un máximo de 10 minutos, según el grosor y la variedad del espárrago.
Pueden servirse fríos o calientes:

Fríos: Acompañados con una salsa liviana, por ejemplo, de yoghurt con mayonesa u otra receta (vea alguna en sección Salsas saladas).

Calientes: Acompañados con salsa holandesa, salsa al estragón (fría o caliente) u otra de su preferencia (hay varias recetas en la sección Salsas saladas).

meigasil

ENTRADA DE PALMITOS

Ingredientes (para 6 personas):

250 gramos de langostinos o camarones
1 tarro chico de palmitos
2 paltas
Gotas de jugo de limón
1 taza de mayonesa sola o mezclada con ketchup (salsa golf)
Algunas hojas de lechuga o endibia

Preparación:

Junte los ingredientes y póngalos en una copa de champagne, o en esas copas dobles con hielo picado abajo. Adorne con hojas de lechuga o endibia, y rocíe con la mayonesa o salsa golf. Una rica entrada fresca...

ENTRADA FRESCA

Receta de Marta de Cardini (Buenos Aires)

Ingredientes:

1 paquete de cebollines
1 manzana
1 naranja
3 tazas de arroz graneado (preparado de antemano)
1 taza de mayonesa
½ taza de ketchup
1 lechuga

Preparación:

Pique los cebollines en rodajas finas, con un poco de la parte verde. Remójelos en un poco de agua con sal y enjuague bajo el chorro de agua. Déjelos escurrir y júntelos con la manzana y la naranja, peladas y cortadas en cubos. Luego agregue el arroz, la mayonesa y el ketchup. Corrija el sabor, amolde la mezcla y sírvala rodeada de hojas de lechuga.

ENTRADA HUILIPILÚN

Ingredientes (para 12 personas):

8 huevos duros
3 papas de regular tamaño
½ cebolla
1 kilo de queso fresco o quesillo
¼ de taza de perejil picado
1 taza de mayonesa
2 tomates
1 lechuga

Preparación:

Cueza las papas y los huevos. Con un tenedor, aplaste finamente los huevos, las papas y el quesillo. Agregue el perejil, la cebolla picada finita y amortiguada, y la mayonesa (lo menos posible). Revuélvalo bien y revise el sabor. Amolde en un molde mojado y póngalo un rato en el refrigerador. Desmolde y rodéelo con tomate y hojas de lechuga. Queda muy blanco, de bonita presentación y muy fresco. Recomiendo no ponerle todas las yemas (por el colesterol si los comensales son *over 60*).

meigasil

ESCAROLA RELLENA

Receta de Verónica del Villar Goytisolo

Ingredientes:

1 lechuga escarola
1 huevo (sacado del refrigerador con anticipación para que esté a temperatura ambiente)
5 aceitunas amargas por persona
Mayonesa

Preparación:

Elimine las hojas de la escarola que estén feas, lo que también servirá para que no quede tan grande. Pártala en dos y ahuéquela. Prepare el huevo poché (vea receta en sección Huevos) y póngalo dentro de la escarola. Rocíe con una salsa que se prepara pasando por la licuadora las aceitunas y un poco de mayonesa, que queda medio morada y amarguita, exquisita, fresca para el verano. Por experiencia, pienso que media escarola es mucho; creo que es suficiente con unas dos hojas dispuestas como nido.

JAMÓN AL PEREJIL

Receta de A. María Arriagada de Díez

Ingredientes (para 6 personas):

6 torrejas de jamón
4 tallos largos de apio
¾ de taza de nueces molidas
1 cucharadita de mostaza
1 manojo de perejil
1 cucharadita colmada de jalea en polvo
Mayonesa

Preparación:

Pele el apio y muélalo en la licuadora, junto con las nueces. Aliñe con mayonesa y mostaza, y forme una pasta agradable para rellenar los rollos de jamón. Acomódelos en una fuente. Pique fino un poco del perejil y reserve. El resto del manojo, hiérvalo en poca agua hasta que dé color. Salpimiente y agregue la jalea. Cuando esté casi frío, cuele este caldo para rociar con él los rollos de jamón. Una vez cuajados, corte para poner uno en cada plato y acompañe con ensalada al gusto y una lluvia de perejil picado (también puede ponerse en la jalea).

MALAYA CORRIENTE

Ingredientes:

1 malaya (de regular porte y lo más limpia posible)
125 gramos de porotos verdes
2 zanahorias
1 pimentón rojo
4 huevos duros
Sal y pimienta
Vinagre (o limón)
Perejil
Cebolla
½ taza de arvejitas

meigasil

Preparación:

Limpie de grasas la malaya y zurza cualquier rotura que pueda tener. Alíñela la noche anterior (o al menos con 2 horas de anticipación) con sal, pimienta y vinagre o limón. Extiéndala y póngale encima, graciosamente, todas las verduras, algún sobrante de la misma malaya que haya quedado al emparejarla y los huevos duros en hilera. Enrolle como un brazo de reina; cosa los extremos para que no se corra el relleno, y hágale una funda hecha de un paño de cocina (antes se usaba gasa). Póngala a cocer en agua hirviendo por 1 hora, con sal y algunas verduras (perejil, cebolla). Sáquela y póngale un peso encima. Cuando se enfríe, corte y sirva con ensaladas o papas con mayonesa. El caldo en que se cocinó lo puede guardar para una rica sopa.

Variación:

Esta misma preparación de malaya se puede hacer caliente. Una vez enrollada, dele unas puntadas para que no se desarme. Dórela en mantequilla y agregue la cebolla picada a la pluma, las zanahorias ralladas, unos 2 tomates, un poco de aceite, 1 copa de vino blanco, sal y pimienta. Cuézala al vapor por una hora, cuidando que no se seque. Un puré sería un buen acompañante.



MALAYA RELLENA CON PEREJIL

Ingredientes (para 12 personas):

1 malaya de regular porte
2 tazas de perejil picado fino
13 huevos
1 taza de queso parmesano (recién rallado fino)
Sal y pimienta
Verduras para el caldo

Preparación:

Limpie la malaya y dóblela de manera que quede como una bolsa rectangular. Si tiene alguna rotura habrá que zurcirla para que no se salga el relleno. Ahora cósala a todo el rededor (con hilo y aguja), dejando una abertura para rellenar. Cueza 5 huevos para duros y reserve. Bata enteros los 8 huevos restantes; agrégueles el perejil picado y el queso parmesano, salpimiente y rellene la bolsa hecha con la malaya. Agregue entonces los huevos duros. Ponga la malaya rellena en una olla extendida; vuelva a acomodar los huevos para que queden en fila y sin moverla, agregue el caldo hecho con agua hirviendo, las verduras y sal. Cueza a fuego lento por más o menos 1 hora, sáquela y póngale un peso encima hasta que se enfríe. Elimine lo más posible los hilos y corte en porciones de 2 cm de grosor. Tendrá una bonita presentación. Sirva con ensaladas. El caldo en que se cocinó le servirá para preparar una sopa.

meigasil

MOLDE DE MERLUZA

Ingredientes:

1 kilo de merluza o jurel
1 cebolla
2 pimentones rojos (o 1 rojo y 1 verde)
1 taza de mayonesa

Preparación:

Cueza la merluza o el jurel en poca agua, con diferentes olores (zanahoria, perejil, apio, cebolla, laurel) y aliños. Luego escurra el pescado y sáquele el cuero y las espinas. Desmenúcelo y junte con la cebolla frita, los pimentones picados o molidos, y la mayonesa. Amolde (si tiene un molde de pescado, mejor). Vuelque en una fuente y sirva con ensaladas.

MOUSSE DE CENTOLLA

(TAMBIÉN PUEDE SER DE POLLO, PALTA, JAIVA, SALMÓN, PATÉ, ETC.)

Vea receta de mousse en sección Mariscos. También se puede hacer de dos o tres colores en un solo molde, por ejemplo, palta, salmón ahumado o fresco, y queso Roquefort. Guarde siempre en el refrigerador en molde previamente mojado.

No podría dejar de contarles que hace poco probé, en Perú, una mousse de ajo, exquisita, que estaba combinada con una mousse de palta. La de ajo, blanca y muy delgada; la de palta, verde y más gruesa. Lamentablemente en Chile es muy difícil que la coman.

MOUSSE DE CILANTRO

Ingredientes (para 8 personas):

1 taza de cilantro picado
1 tarro de leche evaporada
½ taza de mayonesa
4 cucharaditas de gelatina en polvo
1 taza de agua
1 taza de crema fresca
Jugo de limón, sal y pimienta

Preparación:

La noche anterior, ponga al refrigerador el tarro de leche evaporada. Al día siguiente, bátala para que suba y agréguele la crema, también batida. Pase por la licuadora un poco de este batido y el cilantro picado, forme así una crema e incorpórela al resto del batido de leche y crema. Disuelva la gelatina en la taza de agua, a bañomaría, y agréguela, además de la mayonesa. Corrija sabores, aliñando con sal, pimienta y jugo de limón. Ponga todo en un molde ya mojado y colóquelo en el refrigerador a lo menos por unas 4 horas. Para servir, póngale por las orillas cilantro frito (vea receta de Perejil y espinacas fritos, en sección Ensaladas) y acompañe con tostadas. También la puede servir de aperitivo.

meigasil

MOUSSE DE ROQUEFORT

Receta de Teruca Ortigoza de Cuesta

Ingredientes (para 8 personas):

200 gramos de queso Roquefort
3 claras
2 tazas de crema
3 cucharaditas de colapez
Sal y pimienta
1 cucharada de coñac, u otro licor
Leche

Preparación:

Con un tenedor, aplaste el Roquefort; mézclelo con la crema batida, el licor, y el colapez disuelto en un poco de leche. Salpimiente y al final agregue, envolviendo, las claras batidas a nieve. Ponga en un molde pasado por agua fría, y en el refrigerador para que se desprenda mejor. Sírvala con tostadas, como entrada o con el aperitivo. Recuerde que esta mousse también se puede hacer —como cualquier otra mousse— con leche evaporada.

PALTA RELLENA

(¡La típica!)

Ingredientes:

Paltas, maduras pero firmes
Para el relleno hay diversas opciones:
pollo, mariscos, pescado o un paté, siempre mezclados con mayonesa alivianada con leche
Lechuga, rúcula u otra verdura

Preparación:

Pele las paltas y pártalas en mitades para rellenarlas. Para servir, asiéntelas en un colchón de lechuga, rúcula u otra verdura. Antiguamente, la palta reina era lo máximo, rellena con camarones y salsa golf.

ROLLO O BRAZO DE REINA DE CAVIAR

Receta de Elisa Ripamonti de Bulnes

Ingredientes (para 10 perosnas):

Del rollo de bizcochuelo:

4 huevos
2 cucharadas encopetadas de chuño
2 cucharadas de harina con polvos de hornear
1 cucharadita de polvos de hornear
Sal

Del relleno:

1 tarrito de caviar rojo y negro, o pimentón rojo picado y aceitunas negras
250 gramos de ricotta
½ litro de crema batida
1 palta
Aceitunas

meigasil

Preparación:

Del bizcochuelo:

Bata las claras a nieve, y agregue las yemas, envolviendo muy suavemente. Cierna juntos la harina, el chuño, los polvos de hornear y la sal, y júntelos con los huevos. Acomode este batido en la lata del horno, sobre papel enmantequillado, y hornee a temperatura regular. Una vez que esté listo, sáquelo, tápelo y delo vuelta en un paño. Retire el papel y enrolle como un brazo de reina. Después vuelva a extenderlo para rellenar.

Del relleno:

Junte la ricotta con la crema batida y aliñada; enrolle, y adorne el brazo de reina con el caviar rojo y negro, o con los pimentones rojos cortados en cuadritos y aceitunas negras, cortadas finamente. En cada extremo, ponga media palta cortada y abierta como un abanico. Todo esto suena muy difícil, pero hay que hacerlo para darse cuenta de lo fácil que es.

Un buen dato es que, como ahora todo está tan moderno, he visto que en supermercados venden bizcochuelos para brazo de reina, sin rellenar pero con azúcar. Creo que es cuestión de rociarlo con un poco de agua con sal (igual como se hace con los bizcochuelos con licores o almíbar) y puede servirle para esta entrada.

ROULADE

Ingredientes:

Del bizcochuelo:

4 cucharadas de mantequilla
½ taza de harina
2 tazas de leche
1 cucharadita de coñac
1 cucharada de crema
1 cucharadita de sal
4 huevos
Sal y pimienta

Del relleno:

Mayonesa
Trozos de pollo
Lechuga
Palta

Preparación:

Deshaga la mantequilla, calentándola en una cacerola, y agregue la harina, revolviendo. Deje que se enfríe antes de agregar las yemas disueltas en la crema, la leche y el coñac, y salpimiente. Aparte, bata las claras a nieve e incorpórelas, suavemente y envolviendo. Aceite o enmantequille papel mantequilla sobre la lata del horno. Ponga encima el batido (como para un brazo de reina) y lleve al horno por 30 minutos a 150° (horno caliente). Saque del horno y vuelque en un paño húmedo. Retire el papel y enrolle en este paño, formando el brazo de reina. Cuando se enfríe, desenróllelo y rellene con mayonesa y pollo picado, lechuga y palta. También lo puede servir caliente, relleno con una salsa blanca rica en crema, a la que también puede agregar espinacas, champiñones, mariscos, pollo o pescado.

meigasil

SALPICÓN DE MANZANAS

Ingredientes (para 8 personas):
1 taza de manzanas picadas en cubos
1 taza de arvejitas
½ taza de zanahoria picada
1 taza de apio picado en cubos
1 taza de betarraga picada en cubos
1 taza de tomate picado
¼ de taza de maní
Aliños: sal y pimienta, aceite, limón o vinagre, o mayonesa muy liviana

Preparación:
Cueza las arvejitas, la betarraga y la zanahoria, y júntelas con el resto de las verduras y la manzana. Agregue el maní y aliñe.

SALPICÓN DE ZAPALLITO ITALIANO

Ingredientes (para 8 personas):
1 zapallo italiano
1 lechuga
2 zanahorias de regular porte
2 tomates
8 alcachofas
½ taza de queso crema
Ciboulette o perejil
Sal, pimienta, aceite, limón (o vinagre)

Preparación:
Cueza las alcachofas y las zanahorias, cuidando que queden tiernas y no recocidas. Saque la comida de las alcachofas, reservando los corazones; júntela con el queso crema, y rellene los corazones que reservó. Si la mezcla quedó pesada, agregue un poco de leche. Espolvoree encima la ciboulette o el perejil, picado fino. Pique, como para salpicón, la lechuga, el tomate, la zanahoria y el zapallito italiano. Aliñe y asiente sobre la ensalada los corazones de alcachofa rellenos.

SÁNDWICHES DE TOMATE

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 6 personas):
3 tomates redondos
Porotos verdes
Mayonesa
Perejil
Bicarbonato

Preparación:
Corte en juliana los porotos verdes y cuézalos en agua hirviendo con una pizca de bicarbonato, por no más de 3 minutos. Escúrralos, deje que se enfríen y aliñe con mayonesa. Pele los tomates y rebánelos en torrejas gruesas (como de 1 cm). Ponga los porotitos encima de una de estas torrejas y tape con la otra. Adorne cada sándwich con un pompón de mayonesa y adorne con una hojita de perejil. Los rellenos pueden variar, por ejemplo, lechuga con huevo duro, paltas, atún, ave, jamón, etc. Eche a volar la imaginación...

meigasil

TARTALETA DE JAMÓN

RECETA DE M. ROSA MORANDÉ DE COVARRUBIAS

Ingredientes (para 8 personas):

De la masa:

1 taza de harina sin polvos de hornear
½ cucharadita de polvos de hornear
100 gramos de mantequilla
1 huevo
Sal

Del relleno:

1 taza de mayonesa
125 gramos de jamón picado
250 gramos de porotos verdes
2 paltas
2 huevos duros
1 cucharada de perejil picado fino
Tomate (optativo)

Preparación:

Junte los ingredientes de la masa; usleree, dándole forma de disco, y coloque en un molde enmantequillado. En el molde, dele una forma de piscina o caja. Pinche con un tenedor y hornee por 15 a 20 minutos. Retire del horno y deje que se enfríe. Mientras se hornea la masa, cueza los porotos verdes cortados en cubitos. Luego rellene la tartaleta, primero con los porotos verdes, luego el jamón, y las paltas y el tomate cortados en cubos. Cubra con la mayonesa; encima haga una cruz con los huevos duros picados finamente, y sobre la cruz ponga el perejil.

Esta misma tartaleta puede hacerla con diferentes rellenos: atún, mariscos, pollo, pero siempre con las mismas verduras. Los porotos verdes pueden reemplazarse por lechuga.

TORTA DE PANQUEQUES

(FRÍA O CALIENTE)

Ingredientes (para 10 personas):

12 panqueques (vea receta en sección Pastas y batidos, o bien cómprelos hechos)

Del relleno:

1 paquete de choclo
4 tomates
2 paltas
1 lechuga
1 pechuga de pollo, jamón, algún pescado o marisco (optativo)
Mayonesa
Perejil
Huevos duros

Preparación:

Mezcle el choclo, los tomates (pelados, picados en cubos y escurridos), las paltas (peladas y picadas), la lechuga (picada finamente) y, como ingrediente optativo, puede agregar pollo cocido y picado, jamón, o algún pescado o marisco. Rellene la torta poniendo: panqueque, mayonesa, relleno, y así sucesivamente hasta terminar. No olvide que la mayonesa debe diluirse con leche para que quede más liviana. Decore encima con un poco de mayonesa, perejil picado fino y huevos duros picados.

Variación caliente:

Esta torta también puede hacerla como guiso y rellenarla con una salsa blanca muy liviana (vea receta 2 en sección Salsas saladas), enriquecida con crema, agregando porotos verdes, y jamón o mariscos o pescado. Cúbrala con la misma salsa y ponga al horno. Para llevarla a la mesa, decore con huevos duros y perejil picado.

meigasil

ZANAHORIAS RELLENAS

ESTA RECETA ES DE ANTULLANCA

Ingredientes (para 6 personas):

3 zanahorias grandes
Lechuga, repollo o espinaca
Paté u otro relleno (quesillo, pescado, jamón o choclo, etc.)
Porotos verdes, dientes de dragón o arvejitas
Ciboulette, perejil o cilantro
Sal, pimienta y aceite

Preparación:

Cueza las zanahorias y pártalas a lo largo. Ahuéquelas para rellenarlas (al gusto) con algunos de los ingredientes sugeridos. Asiente las zanahorias en una ensalada de lechuga, repollo o espinaca, y bañe cada zanahoria con un poco de mayonesa liviana. Agregue una lluvia de ciboulette, perejil o cilantro, picado.



meigasil



Guisos y acompañamientos de verduras



ALCACHOFAS A LA VENECIANA

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 12 personas):

12 alcachofas grandes
½ taza de aceite de oliva
1 copa de vino blanco
Sal y pimienta (de molinillo)
1 diente de ajo
Orégano y hierbas a elección
Jugo de limón

Preparación:

Lave las alcachofas y sáqueles las hojas exteriores, corte el tallo y elimine los pelitos del corazón. Ponga los corazones en agua con jugo de limón para que no se pongan negros. Luego colóquelos en una sola capa en el fondo de una cacerola, con el aceite de oliva, el ajo, sal y pimienta, algunas hierbas, el vino blanco y un poco de agua. Cueza a fuego lento, con la olla tapada por unos 40 minutos, hasta casi consumir el agua. El jugo quedará como una salsa, y las alcachofas, deliciosas para acompañar, o de primer plato con arroz o puré.



ALCACHOFAS AL INFIERNO

RECETA DE MIMÍ SALATTO DE CUBILLOS

Ingredientes (para 6 personas):

12 alcachofas de regular porte
Aceite de oliva con un poco de agua
Sal y pimienta
1 diente de ajo

Preparación:

Saque a las alcachofas un poco de las hojas y corte el resto de manera que quede un buen fondo. Elimine los pelitos y póngalas a cocer en agua para sólo sancochar. Termine de cocerlas en el aceite con el ajo machacado y salteado, un poco de agua, sal y pimienta. Es perfecto para acompañar carnes, pollo o pescados.

meigasil



ALCACHOFAS DON MANUEL

Ingredientes (para 8 personas):

8 alcachofas
5 torrejas de jamón
8 huevos
¼ litro de crema
Salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas, y cuadruplique los ingredientes)
2 tomates
Queso rallado

Preparación:

Cueza las alcachofas. Sáqueles la comida de las hojas y reserve los corazones. Prepare una salsa blanca de regular espesor y agréguele la comida de las alcachofas, el jamón picado y la crema. Ponga parte de la salsa en la fuente en que va a servir. Asiente los corazones, vacíe un huevo sobre cada corazón (cuidando que la yema quede asentada dentro); luego bañe con el resto de la salsa, y ponga una rebanada de tomate, muy delgada, sobre cada huevo. Esto indicará cada porción. Espolvoree queso rallado y lleve a horno caliente por unos 15 minutos.



ALCACHOFAS RELLENAS

Pueden servirse frías (salsa golf, mayonesa) o calientes (salsa blanca rica en crema, con yemas o mayonesa, curry, etc.)

Ingredientes (para 6 personas):

6 alcachofas
6 huevos mollets o amoldados (vea receta en sección Huevos)
Salsa al curry, caliente para el invierno, o salsa golf, fría para el verano, como entrada o primer plato (vea recetas en sección Salsas saladas)

Preparación:

Cueza las alcachofas en abundante agua, con sal y unas torrejas de limón para que no se manche la olla. Escúrralas y retire las hojas interiores y los pelos del corazón. Ponga en el centro un huevo mollet y rellene con la salsa al curry (u otra caliente), o con alguna salsa fría. Y después... a bañarse, porque va a quedar muy embetunada (no se asuste, ponga en la mesa aguas maniles, con el agua apenas tibia y una torreja muy delgada de limón.

meigasil

APIO AL HORNO

RECETA DE MARTA CRUZ DE OVALLE

Ingredientes:

1 mata de apio
3 tazas de salsa blanca liviana (vea receta 1 en sección Salsas saladas)
2 tazas de crema fresca
3 huevos duros
1 taza de queso rallado
Sal y pimienta
Bicarbonato

Preparación:

Lave y pele el apio, y trócelo en pedazos de unos 3 ó 4 cm. Póngalo a cocer en agua hirviendo, sin sal y con una pizca de bicarbonato (como se cuecen las verduras para que no pierdan el color). Una vez cocido, salpimiente y acomódelo en una fuente enmantequillada. Ponga también los huevos duros, la salsa blanca enriquecida con la crema, bastante queso rallado, y gratínelo en el horno. Sirve para acompañar carnes o pescados; también lo puede servir de primer plato. Otra posibilidad es usar un apio muy nuevo, partirlo por la mitad (a lo largo), y usar sólo el corazón.

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON PAPAS FRITAS

RECETA DE EMITA VENEZIAN

Ingredientes (para 8 personas):

6 zapallos italianos
4 huevos
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de cebolla rallada
1 taza de crema
3 cucharadas de queso rallado
3 papas grandes
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los zapallitos y trócelos. Cuézalos con sal y casi sin agua por un par de minutos. Escúrralos y apriételos con un tenedor. Agregue la cebolla sofrita de antemano, un poco de la mezcla hecha con los huevos batidos, revueltos con la crema y el queso rallado. Corrija el sabor y acomode el budín en la fuente del horno, enmantequillada. Corte las papas en rodajas, fríalas y póngalas encima. Cubra con el resto del batido y una lluvia de queso rallado. Lleve al horno por unos minutos y sirva caliente.

CEBOLLAS MORADAS

ÉSTE ES UN PLATO ITALIANO

Ingredientes (para 6 personas):

4 cebollas moradas, de regular porte
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas o más de azúcar granulada
Sal y pimienta

Preparación:

Deshaga la mantequilla en una sartén grande. Cuando esté caliente, póngale el azúcar, y cuando esté un poco dorada, agregue las cebollas cortadas a la pluma. Cuézalas hasta que queden con transparencia. Un acompañamiento muy adecuado para carnes.

meigasil

CHAMPIÑONES A LA ORIENTAL

Ingredientes (para 4 personas):

1 bandeja de champiñones
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de soya
½ cucharada de cilantro
1 cucharada de jengibre fresco (picado fino o rallado)
1 ají de Cayena o ¼ de ají cacho de cabra

Preparación:

En una sartén, caliente el aceite para saltear los champiñones por 2 minutos, sin que alcancen a eliminar su jugo. Luego agregue el resto de los ingredientes y saltee por el tiempo justo para mandar al cocktail, o a la mesa como acompañamiento de carnes blancas o a la plancha, o pescado.

ENDIBIAS AL HORNO

Ingredientes (para 8 personas):

1 bandeja de endibias
1 bandeja de champiñones
2 tazas de salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas)
1 taza de crema fresca
Sal y pimienta
Queso rallado

Preparación:

Enmantequille una fuente para horno. Acomode las endibias y en seguida, los champiñones cortados al gusto. Cubra con la salsa blanca preparada con crema fresca. Espolvoree bastante queso rallado. Coloque al horno a gratinar por unos 20 minutos. Estupendo acompañamiento de carnes o pescado.

GUISO DE ALCACHOFAS

RECETA DE NENA LEÓN (COMADRE)

Ingredientes (para 8 personas):

10 alcachofas
Paté (vea alguna receta en sección Carnes)
4 huevos duros
1 taza de crema fresca
Queso rallado
Salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas, y prepare el doble)
Mantequilla

Preparación:

Cueza las alcachofas con un poco de tallo. Saque la comida de las hojas y reserve. Rellene los corazones con el paté. Enmantequille un molde, coloque los corazones rellenos, con el tallo hacia arriba, y los huevos duros partidos en cuatro. Ponga encima la comida de las hojas, pasada por la licuadora junto con la salsa blanca enriquecida con la crema. Espolvoree con queso rallado y ponga al horno para gratinar. Sirva caliente de primer plato.

meigasil



GUISO DE COCHAYUYO

ESTE GUISO LO ENCONTRÉ EN *LA BUENA MESA*, DE OLGA BUDGE DE EDWARDS

Ingredientes (para 8 personas):

80 gramos de cochayuyo (1 paquete del cochayuyo picado que venden en supermercados)
½ taza de vinagre
1 taza de mantequilla
4 tomates o 1 tarro de tomates al natural
2 tazas de cebolla (picada a la pluma)
4 choclos
4 papas grandes
1 taza de crema
3 huevos
4 cucharadas de queso rallado
Sal y pimienta

Preparación:

La noche anterior, deje el cochayuyo remojando en vinagre. Al día siguiente, enjuáguelo y cueza por unos 20 minutos. Píquelo de regular porte y reserve. Saltee en mantequilla la cebolla picada hasta que quede casi de color crema. Ase el cochayuyo en el horno con bastante mantequilla. Aparte, cueza el choclo rallado, agregue los tomates pelados y picados, y el resto de la mantequilla. Aliñe. Fría las papas y alíñelas. Arregle la fuente del horno enmantequillada, poniendo primero el cochayuyo con la cebolla, luego el tomate con el choclo, las papas fritas, y cubra con los huevos revueltos con la crema y el queso rallado. Lleve al horno para gratinar y sirva muy caliente.



GUISO DE PAN DE MOLDE

RECETA DE MARTA CARDINI DE ARRIAGADA

Ingredientes:

1 pan de molde grande
250 gramos de mantequilla
½ kilo de queso mantecoso (cortado en tajadas)
½ taza de leche
8 huevos
Sal y pimienta

Preparación:

Enmantequille una fuente de horno que sirva para llevar a la mesa. Ponga una capa de pan de molde sin corteza; encima, las tajadas de queso; otra vez pan de molde, y otra vez tajadas de queso. Ponga al horno por unos 10 minutos, sáquelo y vacíele encima los huevos batidos enteros junto con la leche, sal y pimienta. Lleve de nuevo la fuente al horno por unos 10 minutos y sirva bien caliente. Cuide que se vea cuajado, pero no seco ni duro.

meigasil

CHAMPIÑONES A LA ORIENTAL

Ingredientes (para 4 personas):

1 bandeja de champiñones
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de soya
½ cucharada de cilantro
1 cucharada de jengibre fresco (picado fino o rallado)
1 ají de Cayena o ¼ de ají cacho de cabra

Preparación:

En una sartén, caliente el aceite para saltear los champiñones por 2 minutos, sin que alcancen a eliminar su jugo. Luego agregue el resto de los ingredientes y saltee por el tiempo justo para mandar al cocktail, o a la mesa como acompañamiento de carnes blancas o a la plancha, o pescado.

ENDIBIAS AL HORNO

Ingredientes (para 8 personas):

1 bandeja de endibias
1 bandeja de champiñones
2 tazas de salsa blanca (vea receta 1 en sección Salsas saladas)
1 taza de crema fresca
Sal y pimienta
Queso rallado

Preparación:

Enmantequille una fuente para horno. Acomode las endibias y en seguida, los champiñones cortados al gusto. Cubra con la salsa blanca preparada con crema fresca. Espolvoree bastante queso rallado. Coloque al horno a gratinar por unos 20 minutos. Estupendo acompañamiento de carnes o pescado.

GUISO DE ALCACHOFAS

RECETA DE NENA LEÓN (COMADRE)

Ingredientes (para 8 personas):

10 alcachofas
Paté (vea alguna receta en sección Carnes)
4 huevos duros
1 taza de crema fresca
Queso rallado
Salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas, y prepare el doble)
Mantequilla

Preparación:

Cueza las alcachofas con un poco de tallo. Saque la comida de las hojas y reserve. Rellene los corazones con el paté. Enmantequille un molde, coloque los corazones rellenos, con el tallo hacia arriba, y los huevos duros partidos en cuatro. Ponga encima la comida de las hojas, pasada por la licuadora junto con la salsa blanca enriquecida con la crema. Espolvoree con queso rallado y ponga al horno para gratinar. Sirva caliente de primer plato.

meigasil



GUISO DE PLÁTANOS

RECETA DE ELISA RIPAMONTI DE BULNES

Ingredientes (para 14 personas):

12 plátanos
1 litro de crema
¾ kilo de queso mantecoso
½ kilo de jamón
250 gramos de tocino
250 gramos de choricillos enteros (chicos y de muy buena calidad)
Queso recién rallado
Sal y pimienta

Preparación:

En una fuente para horno, enmantequillada, arregle todos estos ingredientes "por orden de aparición": los plátanos cortados en rodajas, rociando siempre con la crema salpimentada; el queso cortado en cubitos, y el jamón picado en láminas gorditas, cortadas en cuadros chicos o en corte pluma. Aparte, saltee los choricillos con el tocino picado fino. Estos ingredientes dan para dos capas. Termine con queso recién rallado. Ponga la fuente al horno para calentar y dore por unos 20 a 25 minutos. Sirva muy caliente. (Diría que es un guiso de almuerzo.)



GUISO MOÑI

Ingredientes (para 10 personas):

1 kilo de centolla (congelada o en tarro)
12 huevos duros
2 tazas de mayonesa
20 aceitunas
3 pimentones rojos
Pan rallado y mantequilla

Preparación:

Pele, cueza y pique los pimentones, y reserve. Desmenuce y limpie la centolla , y júntela con los huevos duros picados muy finamente. Agregue la mayonesa, las aceitunas deshuesadas y picadas, y los pimentones. Enmantequille una fuente y ponga en ella esta mezcla. Cubra con pan rallado y trozos de mantequilla. Lleve al horno por algunos minutos para calentar. Se puede servir en la misma fuente o volcar en otra que llevará a la mesa. Acompáñelo con papas cortadas y doradas (espolvoréelas con perejil fresco), o con alguna ensalada si lo sirve frío.



MOTE ALEGRE

Ingredientes (para 6 personas):

1 paquete de mote
1 taza de zapallo (cortado en cubos)
1 taza de papas (cortadas en cubos)
1 taza de arvejas
½ pimentón rojo
1 huevo duro
1 litro de leche
½ cebolla
Perejil
¼ de taza de aceite o mantequilla
1 diente de ajo (optativo)
Salsa de ají de color
Sal y pimienta

meigasil

Preparación:

Lave el mote y escúrralo. Cuézalo con leche, y agregue el zapallo, las papas, el pimentón cortado en cubos, la cebolla picada fina y sofrita en mantequilla o aceite. Siga cociendo a fuego lento, revolviendo para que no se pegue. Agregue las arvejas y complete la cocción. Sirva bien caliente. Adorne la fuente con huevo duro, perejil picado y salsa de ají de color.



PIE DE PUERROS

RECETA DE NANCY COHN DE ALESSANDRI

Ingredientes:

De la masa:

4 tazas de harina sin polvos de hornear
1 taza de mantequilla
2 cucharaditas de polvos de hornear
1 yema
Salmuera en leche

Del relleno:

6 puerros
5 huevos
1½ taza de salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas)
250 gramos de queso mantecoso
1 tarro grande de crema o ¼ litro de crema fresca

Preparación:

De la masa:

Una los ingredientes de la masa y fórmela. Después, usleree y póngala en el fondo de un molde enmantequillado, cubriendo también sus paredes. Pinche la masa con un tenedor, rellene y ponga al horno.

Del relleno:

Cueza en agua con sal los puerros sin sus hojas verdes. Escúrralos, córtelos y junte con los huevos batidos enteros, la salsa blanca, el queso mantecoso y la crema. Si quiere, y si le sobró, use el resto de la masa para cubrir. Lleve al horno por unos 25 minutos.



PLÁTANOS FRITOS

ÉSTA ES MI EXPERIENCIA, CON DOS POSIBILIDADES

Ingredientes:

1 plátano (en lo posible, de freír)
Jugo de limón
Sal y pimienta
2 huevos (por cada plátano)
Pan rallado o *corn flakes*

Preparación:

Primera posibilidad: Parta el plátano a lo largo si es chico; si es grande, a lo largo y luego por la mitad. Use siempre plátanos que estén firmes (casi verdes). Pase los trozos por jugo de limón y salpimiente. Aparte, bata los huevos y salpimiente. Pase los trozos de plátano por el batido y luego por el pan rallado o *corn flakes*. Fríalos en aceite caliente, sáquelos rápidamente, y ponga los trozos sobre papel absorbente. Cuide que no se enfríen para mandar a la mesa.

meigasil

Segunda posibilidad: Se hace igual que la primera, pero el plátano se pasa sólo por huevo batido y se salpimienta. También se pueden hacer sin pasarlos por huevo, pero el plátano que llega a Chile no es el mismo que usan en Estados Unidos para hacer estos *fried bananas*, que es un plátano más firme. Es por eso que insisto en que los plátanos estén muy firmes, casi verdes, pero sin exagerar.



PURÉ DE ZANAHORIAS

RECETA DE CARMEN GREZ DE ANRIQUE

Ingredientes (para 6 personas):

1 paquete de zanahorias de regular porte (los que venden en supermercados)
1 caja (250 gramos) de queso crema
1 taza de nueces picadas
1 cucharadita (de café) de nuez moscada
Sal y pimienta
Agua con sal

Preparación:

Lave y pele las zanahorias, y póngalas a cocer en agua con sal. Una vez cocidas, sáqueles el corazón o tallo interior. Páselas por la licuadora con un poquito del agua del cocimiento, y agregue el queso crema. Tiene que quedar como un puré. Caliente, salpimiente y, casi al mandar a la mesa, para que no se ponga amargo, agregue un poco de nuez moscada y las nueces picadas, reservando un poco para adornar la fuente.



RATATOUILLE

Ingredientes (para 12 personas):

2 zapallos italianos
2 berenjenas
1 cebolla
1 zanahoria
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
2 tomates grandes
1 bandeja de champiñones
Ajo y orégano
Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Corte todos los ingredientes en cubos chicos, sin pelarlos (sólo pele el tomate). Fría primero la zanahoria en abundante aceite; agregue la cebolla picada en cubitos y el diente de ajo. Espere unos minutos antes de agregar, picados, el zapallito, la berenjena, los pimentones y, al final, el tomate y los champiñones. Aliñe muy bien con sal, pimienta y orégano. Cueza a fuego lento, al vapor de las verduras, sin agregar nada de agua. Retire el diente de ajo. Se puede servir caliente o frío, y hasta sirve para el aperitivo, con galletitas o *toasties*.

UN RATATOUILLE SENCILLO Y RÁPIDO:

En las mismas proporciones que el anterior, pique zapallos italianos, berenjenas, pimentones rojo y verde (y/o amarillo) y un poco de champiñones. Sofría todo en mantequilla, y aliñe con sal y pimienta.

meigasil

REPOLLO CON PASAS

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 6 personas):

½ repollo
125 gramos de tocino (en 6 tajadas delgadas)
½ cebolla
1 cucharada de mostaza
1 taza de pasas sultanas
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta
Perejil o cilantro

Preparación:

En agua con sal, cueza el repollo trozado. Escúrralo y córtelo en trozos más pequeños. Ralle y fría la cebolla con la mantequilla y el tocino cortado en cubos. Agregue el repollo, las pasas (remojadas de antemano) y la mostaza. Salpimiente y cocine por unos minutos. Lo puede acompañar con unas papas salteadas o pasadas por batidos o si no, servirlo para acompañar cerdo o salchichas de diferentes clases. Recuerde servirlo con cilantro o perejil.

REPOLLO MORADO CON ESPECIAS

RECETA DE LA PARENTELA DE MI PADRE (OSORNINOS)

Ingredientes (para 8 personas):

½ repollo morado
1 cebolla mediana
1 manzana verde
½ taza de vino tinto
½ taza de licor de Cassis
1 palo de canela (o canela en polvo)
3 clavos de olor
1 cucharada (de postre) de azúcar
1 cucharada (de postre) de vinagre balsámico
Sal y pimienta del molinillo
Mantequilla

Preparación:

Retire las hojas feas del repollo y córtelo en tiras finas. Sofría, en la mantequilla, la cebolla picada a la pluma o finamente. Cuando esté transparente, agregue el repollo y revuelva hasta que éste se ponga lacio. Agregue la manzana (pelada y rallada por la parte gruesa) y todas las especias y aliños. Cuézalo tapado y a fuego lento por 30 minutos. Agregue entonces el vinagre balsámico, revuelva y complete la cocción por 5 minutos más. Sirva muy caliente. Es "de película" de bueno para acompañar cualquier carne.

meigasil

REPOLLO MORADO CON PASAS Y TOCINO

RECETA DE M. ELENA GUZMAN DE ZEGERS

Ingredientes (para 15 personas):

1 repollo morado
6 torrejas de tocino
4 manzanas verdes
½ pan de chancaca
125 gramos de mantequilla
1 sobre de sofrito
1 taza de pasas sultanas
1 chorro de aceto balsámico
Sal, pimienta y comino

Preparación:

Pique el tocino y sofríalo. Agregue la mantequilla, el sofrito, el repollo picado, las manzanas (peladas y ralladas por el lado grueso), la chancaca (bien partida) y las pasas. Salpimiente y aliñe con comino. Cuando esté listo, agregue el aceto balsámico. Este repollo es especial para acompañar carnes de cerdo. Sírvalo caliente.

SURTIDO DE VERDURAS AL WOK

RECETA DE GISELA WIESNER

Ingredientes:

2 berenjenas
2 pimentones rojos
1 zanahoria (o varias enanas)
Apio
2 puerros
Aceite de oliva
1 chorrito de salsa de soya
Sal, pimienta, comino y jengibre

Preparación:

Pique al gusto las verduras mencionadas y cuézalas al vapor en un wok, con un buen aceite de oliva y demás aliños. Cuide que las verduras queden *al dente* y no recocidas.

TOMATES ACARAMELADOS

RECETA DE MARTA CASTILLO DE ARRIAGADA (ESPAÑOLA)

Ingredientes (para 6 personas):

6 tomates
½ taza de azúcar
½ taza de aceite de oliva
3 hojas de laurel
Sal y pimienta

Preparación:

Pele los tomates, estrújelos para sacarles las pepas (recuperando buena parte para la cocción). Píquelos de regular tamaño y póngalos en una sartén o wok, que ya tendrá el azúcar un poco dorada con el aceite y las hojas de laurel. Salpimiente y deles un poco de cocción, cuidando que no se desarmen para que se vea que son tomates y no salsa.

meigasil

VERDURAS AL VAPOR

Ingredientes (para 4 personas):

1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
1 zapallo italiano
1 zanahoria
½ bandeja de champiñones ostra
4 cebollines
Salsa de soya
Sal y pimienta

Preparación:

Troce el zapallo italiano con cáscara y la zanahoria en juliana; los champiñones, en orejas y los cebollines, en chauchas. Cocine todo al vapor, con la mantequilla, y aliñe con sal, pimienta y salsa de soya. Ponerle ajo es siempre optativo...



ZANAHORIAS A LA CREMA

Ingredientes:

6 zanahorias
½ litro de leche
1 taza de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Pele las zanahorias; córtelas en rodajas o cubos, y cuézalas en la leche (aunque se corte). Una vez que estén listas, caliéntelas con la crema y salpimiente. Si se seca, agregue un poco de la leche de la cocción. Se sirve caliente, y es especial para acompañar carne, aves o pescado.

ZANAHORIAS ACARAMELADAS

Ingredientes:

½ kilo de zanahorias (ahora hay unas en miniatura)
125 gramos de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
Sal

Preparación:

Cueza las zanahorias, córtelas en cubos de regular porte (o use las miniaturas, que pueden venir hasta cocidas). Escúrralas, sálelas un poco y póngalas en una sartén. Écheles azúcar (que queden bien cubiertas), dórelas y luego agregue la mantequilla para saltearlas. Sirva caliente para acompañar carnes en general.

meigasil

ZANAHORIAS EN LECHE

RECETA DE LAS MONJAS DE LA FLORIDA

Blanquee algunas zanahorias en agua hirviendo por unos minutos; escúrralas y córtelas en rodajas. Póngalas en una cacerola con un poco de mantequilla, sal, pimienta y perejil, y cubra con leche. Cuando ya estén cocidas, retírelas del fuego y líguelas con 1 ó 2 yemas, y crema. Sírvalas de inmediato para acompañar carnes.



ZAPALLOS ITALIANOS Y REPOLLITOS DE BRUSELAS, AL VAPOR

Ingredientes:

3 zapallos italianos
½ kilo de repollitos de Bruselas
1 cucharada colmada de mantequilla
1 chorro de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los zapallitos, córtelos en cubos y, sin pelar, póngalos a cocer al vapor, junto con los repollitos. Salpimiente. Tenga cuidado de que no se recuezan y queden bien firmes. Agregue la mantequilla y la crema, y estarán listos para mandarlos a la mesa acompañando algún pescado, carne o ave.



ZUCCHINI AL POMODORO

RECETA ITALIANA

Ingredientes (para 6 personas):

4 zapallos italianos
2 tomates
½ cebolla
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Corte los zapallitos en cubos grandes, sálelos y póngalos en un colador para que pierdan toda el agua. Enjuáguelos para sacar la sal y estrújelos. En la mantequilla, sofría la cebolla cortada en cubitos y agregue los zapallitos y los tomates (pelados, cortados en cubos grandotes y estilados sin pepas). Sofría todo, cuidando que quede tierno y no recocido. Sirve para acompañar cualquier carne.

meigasil

ZANAHORIAS EN LECHE

RECETA DE LAS MONJAS DE LA FLORIDA

Blanquee algunas zanahorias en agua hirviendo por unos minutos; escúrralas y córtelas en rodajas. Póngalas en una cacerola con un poco de mantequilla, sal, pimienta y perejil, y cubra con leche. Cuando ya estén cocidas, retírelas del fuego y líguelas con 1 ó 2 yemas, y crema. Sírvalas de inmediato para acompañar carnes.



ZAPALLOS ITALIANOS Y REPOLLITOS DE BRUSELAS, AL VAPOR

Ingredientes:

3 zapallos italianos
½ kilo de repollitos de Bruselas
1 cucharada colmada de mantequilla
1 chorro de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los zapallitos, córtelos en cubos y, sin pelar, póngalos a cocer al vapor, junto con los repollitos. Salpimiente. Tenga cuidado de que no se recuezan y queden bien firmes. Agregue la mantequilla y la crema, y estarán listos para mandarlos a la mesa acompañando algún pescado, carne o ave.



ZUCCHINI AL POMODORO

RECETA ITALIANA

Ingredientes (para 6 personas):

4 zapallos italianos
2 tomates
½ cebolla
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Corte los zapallitos en cubos grandes, sálelos y póngalos en un colador para que pierdan toda el agua. Enjuáguelos para sacar la sal y estrújelos. En la mantequilla, sofría la cebolla cortada en cubitos y agregue los zapallitos y los tomates (pelados, cortados en cubos grandotes y estilados sin pepas). Sofría todo, cuidando que quede tierno y no recocido. Sirve para acompañar cualquier carne.

meigasil

Huevos

HUEVOS A LA TRIPPE

Ingredientes (para 6 personas):
6 huevos duros
2 cebollas
2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de harina
2 tazas de leche
2 tazas de crema
2 cucharadas de queso rallado
Sal y pimienta

Preparación:
Sofría en la mantequilla la cebolla cortada a la pluma. Agregue la harina (un poco tostada) y, lentamente, la leche, cuidando que no se formen grumos y que la cebolla quede bien cocida. Luego agregue la crema y más leche si es necesario. Salpimiente. En una fuente, acomode los huevos duros partidos a su gusto (yo prefiero en mitades); báñelos con la salsa y espolvoree con queso rallado. Sirva bien caliente. Ponga al horno por unos minutos si fuera necesario volver a calentar.

HUEVOS DUROS

Ingredientes:
1 huevo por persona
Agua hirviendo
Sal

Preparación:
Puede parecer una receta para tontas, pero no..., es para aquellas que no sepan y que serán muchas... Una vez oí una discusión de cinco tías mías, algunas mejores para lo salado y otras para lo dulce, pero que estaban tupidas en lo del huevo duro. Unas decían que agua hirviendo y 8 minutos, otras, que 10 minutos, y otras que 12. Me quedo con los 10 minutos, pero dejándolos enfriar en el agua, salvo que estemos muy apuradas. Ahora han salido unas agujas con las que se les da un pinchazo cuando se ponen a cocer para que no se rompa la cáscara.

No quiero dejar de mencionar un regalo que me hizo Marta Núñez, argentina... Un molde para hacer los huevos cuadrados, muy simpáticos. Se cuecen igual por 10 minutos en agua hirviendo; se sacan, se pelan y se ponen por unos minutos en esta máquina que, al atornillarla, les da la forma cuadrada.

meigasil

HUEVOS MARTA

Ingredientes (para 6 personas):
3 palmeras grandes
6 huevos pochés (vea receta en esta misma sección)
3 torrejas gruesecitas de jamón
Caviar negro (o aceitunas negras picadas finamente)
1 taza de salsa golf (vea receta en sección Salsas saladas)

Preparación:
Parta en dos las palmeras y también el jamón. Póngalo encima de la mitad de palmera y en seguida, con cuidado, un huevo poché. Bañe con la salsa golf y adorne con una cucharadita de caviar negro (o aceitunas picadas). Es un plato de entrada.

HUEVOS MOLLETS O AMOLDADOS

Ingredientes:
Huevos (1 por persona)
Agua hirviendo
Agua fría

Preparación:
Los huevos deben sacarse del refrigerador unas horas antes de prepararlos para que estén a temperatura ambiente. Póngalos, con cáscara, en agua hirviendo por 5 minutos. Luego sáquelos y échelos por unos minutos al agua fría. Para pelar los huevos, "craquélelos" por todas partes, así es más fácil pelarlos para que no se rompan. Logrará un huevo de clara dura y yema cremosa. Puede reservarlos en agua tibia para que no pierdan su calor. Le servirán para muchos guisos.

HUEVOS NOEMÍ

Ingredientes (para 6 personas):
8 tomates grandes
1 cebolla
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de perejil picado
Sal y pimienta
6 huevos
¼ kilo de queso mantecoso
1 taza de pan rallado
1 cucharada de harina
½ taza de aceite

Preparación:
Pique finita la cebolla y fríala en mantequilla. Agregue los tomates pelados y picados. Una vez que esté cocido, agregue el perejil y salpimiente. Divida la mayor parte de la mezcla en 6 pocillos para horno; quiebre un huevo encima de cada uno; cubra con el resto que reservó, y lleve al horno. Mientras tanto, fría en aceite 12 palitos de queso mantecoso pasados por pan rallado con un poco de harina, que servirán para adornar cada pocillo al llevar a la mesa.

meigasil



HUEVOS PASADOS POR BATIDO

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

6 huevos duros (1 por persona)
Mostaza, crema, perejil picado, sal y pimienta
Aceite

Del batido:

2 huevos
2 cucharadas de harina
1 cucharada de aceite
1 poco de cerveza, leche o agua
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza los huevos para duros. Deje que se enfríen y pártalos por la mitad. Sáqueles las yemas y arréglelas con un poco de mostaza, crema, perejil picado, sal y pimienta. Rellene con esto las claras y junte las mitades para que quede de nuevo el huevo entero. Páselos ahora por el batido (preparado con todos sus ingredientes) y fríalos en aceite. Acompañe con ensaladas o puré... qué sé yo. Puede servirse frío o caliente, según la estación. Lo importante es que el batido quede crocante.



HUEVOS POCHÉS O ESCALFADOS

LLEGAR A HACERLOS BIEN REQUIERE ALGO DE PACIENCIA...

Ingredientes:

1 huevo por persona
1 cucharada de sal
1 cucharada de vinagre

Preparación:

Llene una sartén honda con agua hirviendo, y agregue la sal y el vinagre. Conviene sacar los huevos del refrigerador con algunas horas de anticipación para que estén a temperatura ambiente. Quiebre cada huevo por separado en un platillo y déjelo caer con cuidado al agua hervida, a la que se le ha bajado la llama para que sólo esté calientísima y no hirviendo. Los huevos deben quedar tapados de agua (no haga más de dos a la vez). Delos vuelta con mucho cuidado y retírelos del agua cuando las claras estés blancas, usando una espátula con hoyitos para que escurra el agua. Resérvelos en un paño de cocina limpio pero húmedo para poder sacarlos con facilidad y colocarlos en un plato o guiso.

Estos huevos se usan para muchas recetas, pero tendrá que practicar, porque no es nada fácil hacerlos.

meigasil



HUEVOS SOBRE CRUSTONES

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 6 personas):

6 huevos
6 crustones
Sal y pimienta
Salsa a elección: palta, espinacas, acelgas, tomate, curry, arvejas, callampas, erizos u otro marisco
Aceite o mantequilla, para freír

Preparación:

Dicen que los crustones se fríen mejor cuando el pan de molde ha estado congelado. Yo aconsejo eliminar las cortezas. En todo caso, hay que freírlos y dejar que escurran sobre papel absorbente. También se pueden hacer sobre tostadas (hechas en un tostador). Quedarán más livianas si las pasa por leche antes de freírlas. Fría los huevos, o bien, para que queden más livianos, hágalos pochés (vea receta en sección Huevos pochés o escalfados, en esta misma sección). Ponga uno sobre cada tostada y bañe con la salsa que escogió. No sé si todas las salsas que sugiero están en este recetario, pero con habilidad puede guiarse por alguna para hacer otra de su gusto... (A mí también me costó.)

meigasil

Legumbres

GARBANZOS

LA RECETA ES MÍA (PERO ME CARGAN)

Ingredientes (para 10 personas):

1 kilo de garbanzos (que sean del año)
1 cebolla
1 pimentón rojo
1 diente de ajo (optativo)
1 trozo de tocino
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema
1 taza de arvejas
Perejil, ciboulette o huevo duro
Sal y pimienta

Preparación:

Deje remojando los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente, cuézalos en abundante agua (o en la olla de presión). Aparte, fría en la mantequilla, junto con el tocino, la cebolla rallada o picada fina. Agregue el pimentón (pelado y picado), la mitad de los garbanzos escurridos, y si le gusta, el ajo molido sin el germen. Pase por la licuadora la otra mitad de los garbanzos escurridos y reserve el agua en que se cocieron, por si necesita preparar una crema a la hora de comida. Salpimiente, y siga cociendo hasta que estén cremosos. Si fuera necesario, agrégueles más agua de la cocción. Cuando estén listos, añada la crema y las arvejas. Corrija el sabor y sirva con perejil, o ciboulette, picado fino, o huevo duro picado. Según el espesor con que queden, se servirán con cuchara o tenedor. Recuerde que con lo que sobre hará la crema para la noche...

IMITACIÓN POROTOS GRANADOS

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

2½ tazas de porotos de guarda (blancos)
1 taza de zapallo en cubos
½ taza de porotos verdes en cubos (quebrados)
2 choclos (o 1½ taza de choclo congelado)
Albahaca
½ cebolla
¼ de pimentón rojo
1 tomate
1 chorro de crema fresca + 1 taza de leche
Salsa de ají de color (vea receta en sección Salsas saladas)

meigasil

Preparación:

Limpie y lave los porotos bajo el chorro de agua, y déjelos remojando la noche anterior. Al día siguiente, póngalos a cocer en unas 6 tazas de agua fría (si es olla de presión, use menos agua) y sálelos. Una vez cocidos, vea si les falta o si tienen demasiada agua, y agrégueles el zapallo. Al final del cocimiento, incorpore los porotos verdes, el choclo (rebanado en 1 ó 2 cortes), la cebolla rallada y la albahaca; el pimentón y el tomate (estrujadas las pepas), pelados y picados en cubitos. Complete la cocción a fuego lento y corrija el sabor. Al final, agregue la leche con la crema. Deben quedar "caldúos", porque estos porotos vienen siendo los que en el campo les dicen "con pirco". Al servir, ponga en la sopera o en cada plato, una cucharadita de salsa de ají de color.



LENTEJAS A LA HORTALIZA

RECETA DE OLGUITA STRAZZA

Ingredientes (para 10 personas):

2 tazas de lentejas (ojalá de Llico; en el verano se pueden conseguir del año, pero eso es maña)
2 cucharadas de mantequilla
1 pimentón, en cubitos
½ taza de arvejas
½ taza de porotos verdes, en cubitos
½ taza de zanahoria, en cubitos
½ taza de zapallo, en cubitos
½ taza de choclo
½ taza de papas, en cubos
¾ de taza de cebolla rallada
¾ de taza de carne molida
1 taza de crema
2 cucharadas de perejil picado fino
Sal y pimienta
¾ de taza de buen queso parmesano rallado
Leche

Preparación:

Remoje las lentejas la noche anterior. Al día siguiente, póngalas a hervir en agua con sal. Una vez que estén cocidas, agregue las verduras y complete la cocción. Licue la mitad de la preparación, pásela por cedazo y junte con las lentejas enteras. Agregue la cebolla sofrita en mantequilla junto con la carne y un poco de leche, revolviendo y corrigiendo sabores. Al final, incorpore la crema y un poco del queso parmesano. Mande a la mesa espolvoreado con el perejil y más queso parmesano. Son verdaderamente exquisitas y muy, pero muy nutritivas. Y si le sobran, serán la crema de lentejas para la comida, o el almuerzo del día siguiente (¡típico!).

meigasil



LENTEJAS AL PIMENTÓN

(No me gustan tanto las lentejas, pero éstas quedan bastante bien. Además de que a los hombres les encantan)

Ingredientes (para 10 personas):

3 tazas de lentejas (ahora han salido unas lentejas "mini")
4 pimentones rojos, o 1 tarro de pimentón
1 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de cebolla rallada
1 taza de crema
2 huevos duros
Sal y pimienta
6 cucharadas de queso rallado

Preparación:

Deje remojando las lentejas la noche anterior. (Las mini no hay necesidad de remojarlas.) Póngalas a cocer en agua con sal (en olla a presión). Una vez cocidas, pase una parte por la licuadora, con un poco de leche y los pimentones (reserve alguno para adornar la fuente). Junte esto con el resto de las lentejas y agregue la cebolla sofrita en un poco de mantequilla, la crema y 4 cucharadas de queso rallado (reservando las otras 2 para adornar la fuente). Acomode la preparación en una fuente enmantequillada y adorne con el pimentón y el queso rallado restantes. Ponga al horno para calentar. Puede enriquecerlo con unos pelotoncitos de mantequilla puestos encima de la fuente. *Good luck!* Este plato es sumamente nutritivo para los niños.



POROTOS A LA CREMA

RECETA DE M. ROSA MORANDÉ DE COVARRUBIAS

(A esta receta siempre le pongo un poco más de crema y un poco más de ají; queda al gusto de la dueña de casa.)

Ingredientes (para 10 personas):

1 kilo de porotos coscorrones
1 cebolla
3 cucharadas de mantequilla o aceite
½ kilo de zapallo, cocido o asado al horno
2 cucharadas de harina
1 taza (o más) de leche
1 tarro (y un poco más) de salsa de tomates
¼ litro (o más) de crema
Sal y pimienta
250 gramos de choricillos, o chorizos cortados en rodajas
Ají de color

Preparación:

Lave los porotos y déjelos remojando la noche anterior. Póngalos a hervir con sal a fuego lento. Una vez cocidos, pase por la licuadora la mitad de los porotos con el zapallo y un poco de agua de la cocción. Si es necesario, páselos por cedazo. Luego junte con los porotos sin licuar. Aparte, sofría la cebolla rallada con la mantequilla o aceite, el ají de color y la harina disuelta en la leche. Agregue a esto la salsa de tomates y la mitad de la crema. Arregle ambas preparaciones, poniéndolas por capas en una fuente enmantequillada. Recuerde poner, entremedio y encima de la fuente, el resto de la crema. Lleve al horno y sirva bien caliente, adornado con los choricillos salteados de antemano. Aparte, haga una ensalada chilena (con cebolla y tomates en cuadritos), o de tomate solo.

meigasil

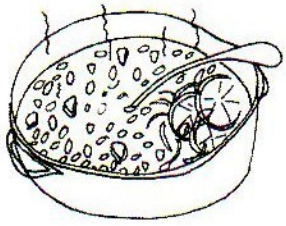
POROTOS RED KIDNEY

Ingredientes:

3 tazas de porotos Red Kidney (cuesta encontrarlos; la última vez encontré en la Vega Chica, y eran chinos)
3 cebollas
1 taza de carne molida (tipo tártaro)
2 cucharadas de ají de color
2 cucharadas de mostaza
1 taza de salsa de tomates
2 bolas de chancaca de Paita
½ kilo de tocino
Sal y pimienta

Preparación:

Remoje los porotos la noche anterior y escúrralos. Póngalos a hervir en agua con un poco de sal. Una vez cocidos, se arman con la cebolla cortada a la pluma y sofrita previamente con el tocino cortado en cubos chicos. Se agregan los demás ingredientes (carne, salsa de tomates, mostaza, chancaca y el ají de color) y se corrige el sabor. Deben quedar cremosos; si no, hay que licuar 1 taza de la preparación, pasar por cedazo y agregarla. Para servir, también se pueden calentar al horno.



meigasil

Mariscos

CALAMARES EN SU TINTA (O SIN SU TINTA)

Ingredientes:

½ kilo de calamares frescos (limpios, sólo con el canutón)
1 ramito de verduras
Sal y pimienta
Bolsas de tinta (optativo)

Preparación:

Si optó por comprar las bolsitas de tinta, muela el contenido en un mortero con un poco de sal, cuele y reserve.

Cueza los calamares en agua fresca con sal, pimienta y el ramo de verduras. Una vez cocidos, los calamares (cortados en anillos) se pueden preparar de distintas maneras, por ejemplo: a la crema, al tomate y pimentón rojo, a los champiñones, etc. Parta de la base de un sofrito de mantequilla, crema, cebolla rallada y un poco de ajo (que luego puede retirar). Agregue diferentes hierbas a su gusto. Si quiere los calamares en su tinta, es el momento de incorporarla, sobre todo si los va a servir con tallarines blancos, verdes o rojos. Adorne la fuente con gran cantidad de queso parmesano rallado fresco.

Muy de moda están los tallarines negros o verdes, con calamares y alguna de estas salsas. También se pueden hacer rellenos o en salpicones, con diferentes verduras. Ah... se me olvidaba, también, pasados por batido y miga de pan, y luego fritos.

¡Ojo... ojo... ojo...! Si va a usar los calamares calientes como salsa para tallarines, cueza los tallarines (blancos, verdes o negros) en agua con sal y un poco de aceite de oliva, escúrralos y páselos por mantequilla, preparada con un poco de ajo, para que queden sabrosos y se vean brillantes en la fuente. Decore con camarones del Ecuador enteros con sus bigotes (uno por persona).

De más está decir que en Chile no gusta el ajo, lamentablemente es muy pasoso. A veces lo cocino sólo para mí, mi *cook* y una amiga de buen paladar.

meigasil

CAMARONES CON SALSA DE CURRY

Ingredientes (para 4 personas):

6 cucharaditas de salsa de curry verde o rojo
¼ litro de leche de coco
½ kilo de camarones
Crema (si es necesario)
Sal y pimienta

Preparación:

En un wok, mezcle la salsa de curry con la leche de coco, la crema, revolviendo siempre, sin que llegue a hervir. Agregue los camarones por 3 minutos según el tamaño. Sirva con arroz a la cúrcuma (vea receta en sección Arroz).

CHUPE DE LOCOS

Ingredientes (para 8 personas):

12 locos
6 papas grandes, o 6 locos más
2 cebollas
1½ marraqueta chica (3 panes)
2 tazas de leche
4 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de ají de color
1 cucharada de pimentón rojo, picado
½ kilo de queso mantecoso
½ taza de queso rallado
2 huevos duros
1 taza (o más) de crema

Preparación:

Apalee los locos y lávelos. En agua hirviendo con sal, échelos de a uno y espere hasta que el agua vuelva a soltar el hervor antes de echar otro, y así sucesivamente. Deles unos 45 minutos de cocción , sáquelos y reserve el caldo. Corte los locos en cubos grandes. Cueza las papas con cáscara y resérvelas. Remoje el pan en 3 tazas de caldo y las 2 tazas de leche, la crema y pase la mezcla por la licuadora. En la mantequilla, sofría la cebolla rallada; agregue el ají de color y el pimentón; junte todo en una olla, e incorpore el queso mantecoso, los locos, y las papas peladas y cortadas en cubos. Corrija el sabor, acomode en una fuente (o pocillos individuales) enmantequillada y adorne encima con queso rallado y unos trocitos de huevo duro. Caliéntelos al horno.

meigasil

CHUPE DE MARISCOS

Ingredientes (para 12 personas):

6 locos
12 ostiones
2 kilos de choritos
12 camarones ecuatorianos grandes
1 marraqueta (2 panes)
1 litro de caldo de la cocción (de locos y choritos)
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de mantequilla
½ kilo de queso mantecoso
2 tazas de crema fresca
Queso parmesano rallado fresco
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza los mariscos por separado y reserve el caldo de los locos y los choritos (los más sabrosos). Guarde los corales de los ostiones; serán la base de nuestra salsa. Sofría en mantequilla la cebolla rallada, junto con el ajo (sin germen). Luego retire el ajo y junte la cebolla con el pan remojado en una parte de los caldos y el coral. Pase por la licuadora y agregue la crema. Ésta será la salsa del chupe. Caliente esta salsa y agréguele el queso picado. Corrija entonces el espesor. Si le falta líquido, agregue un poco más de caldo. Ponga la salsa con los mariscos en una fuente, o pocillos individuales, y hornee para calentar y gratinar, con una lluvia del mejor queso parmesano rallado fresco. Es importante que se note que la salsa es del coral de los ostiones.

COQUILLES ABUELA MILLIE

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de choritos, 3 locos y 6 ostiones (estos mariscos pueden reemplazarse por otros, en igual proporción)
1 taza de crema o leche evaporada
2 tazas de los caldos de cocción de los mariscos
2 cucharadas colmadas de harina
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de pan rallado
Queso rallado
1 chorro de vino blanco, coñac o jerez
Perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza los choritos en muy poca agua, y aparte, cueza los locos. Reserve los caldos, que servirán para dar punto a la salsa. Corte los locos en cubos de regular porte y júntelos con los choritos y los ostiones. Con la harina, un poco de mantequilla y 2 tazas de los caldos de mariscos, prepare una salsa blanca. Agréguele la crema y el chorro de vino, coñac o jerez. Ponga los mariscos en esta salsa, que debe quedar de regular espesor. Sirva esta preparación, por cucharadas, en las *coquilles* (conchas), espolvoree con pan rallado y queso rallado, y gratine al horno. Al llevarlo a la mesa, agregue el perejil picado.

meigasil

KUCHEN MILLIE

Ingredientes (para 10 personas):

De la masa:
400 gramos de harina sin polvos de hornear
200 gramos de mantequilla
1 huevo (optativo)
Salmuera en leche

Del relleno de mariscos:
1 cebolla
1½ kilo de choritos, con sus conchas
1 kilo de cholgas o machas, con sus conchas
6 locos
3 erizos
½ litro de crema
1 cajita de salsa de tomates
Mantequilla

Preparación:

De la masa:
Mezcle la mitad de la harina con la mitad de la mantequilla y un poco de la salmuera en leche. Alternando, agregue de a poco el resto de la harina y de la mantequilla, y si es necesario, 1 huevo (que la abuela no le ponía). Deje reposar la masa. Luego póngala en un molde enmantequillado, formando una tartaleta. Una vez relleno (con mariscos, verduras o pollo), ponga al horno por unos 30 minutos, para que se cueza la masa y se caliente el relleno.

Del relleno de mariscos:
Cueza los mariscos y sáqueles las conchas. (Reserve los caldos para un rico consomé.) Pique los locos y agréguelos a la cebolla rallada y frita en un poco de mantequilla. Agregue también los choritos y las cholgas, la crema y la salsa de tomates, y al final, los erizos. Salpimiente y rellene el kuchen. Póngalo al horno por el tiempo que sea necesario para que se cueza la masa y se caliente el relleno (unos 30 minutos a horno regular).

LOCOS APANADOS

Ingredientes (para 6 personas):
6 locos grandes
3 cucharadas de harina + 1 de bicarbonato + 1 de sal
1 huevo
6 cucharadas de harina + 4 cucharadas de pan rallado
Sal y pimienta
Aceite
Salsa tártara (vea receta en sección Salsas saladas)

Preparación:
En una mezcla de harina, bicarbonato y sal, ponga los locos ya apaleados, por cerca de media hora. Lávelos, escobíllelos y póngalos en agua hirviendo con sal y un corcho, echándolos de uno cuando el agua vuelva a soltar el hervor. Una vez que estén cocidos, pártalos por la mitad y páselos por el huevo batido con sal y pimienta, y luego por la harina mezclada con el pan rallado. Fríalos en aceite caliente. Sirva con salsa tártara. Esta receta le servirá para cocer los locos para cualquier guiso.

meigasil

MACHAS A LA PARMESANA

En cualquier preparación de machas, se parte de una misma receta para cocinarlas. Pueden servirse calientes a la parmesana, o frías, con cebollitas y perejil, o con mayonesa como aperitivo.

Ingredientes:

Machas (1 kilo trae unas 18, según tamaño)
Mantequilla
Sal y pimienta
Jugo de limón
Queso rallado

Preparación:

Lave las machas y apriételas para sacar los interiores. Póngalas en fila y pégueles con el mango de una cuchara de palo, por un lado y por el otro. Introdúzcalas en una fuente y eche agua hirviendo. (Nunca deben hervir.) Deje que se enfríen y úselas como quiera. (Aproveche el agua de las machas para una sopa.) Para servirlas a la parmesana, no las precueza. Una vez apaleadas, vuelva a poner las lenguas crudas en sus conchas; agregue un pedacito de mantequilla y queso rallado, y póngalas al horno, cuidando que no se pasen, porque se ponen duras. Sirva caliente.

Alternativas:

Servirlas de aperitivo, mezcladas con un poco del jugo en que se cocieron, con jugo de limón, aceite de oliva, cebolla picada fina, perejil o cilantro, sal y pimienta.

Se pueden usar hechas pino para empanadas fritas; en sopas o cremas; para rellenar capachitos; en entradas con mayonesa, etc.

MOUSSE DE CENTOLLA

Ingredientes (para 8 personas):

1 tarro de leche evaporada
4 cucharaditas de gelatina en polvo (disueltas en ½ taza de agua)
2 tazas de centolla
½ taza de mayonesa
½ taza de crema fresca
Sal, pimienta y limón

Preparación:

Ponga la leche evaporada por algunas horas en el refrigerador (subirá mejor al batirla). Agregue la crema fresca (también batida), la centolla limpia —una parte desmenuzada y una parte licuada con la gelatina disuelta en ½ taza de agua— y la mayonesa. Corrija el sabor, salpimiente y agregue jugo de limón si es necesario, siempre envolviendo. Ponga al refrigerador en un molde (o moldes individuales) mojado de antemano.

Alternativas:

Aquí desarrollé la de centolla como receta madre. También puede escoger algún otro ingrediente: salmón, jaiva, palta, pollo, paté, ajo, cilantro, queso Roquefort, etc. Tendrá que reducir el ingrediente principal, por ejemplo, en la de paté, a sólo 1 taza; en la de ajo a 5 dientes sin el germen, y en la de cilantro a sólo una taza (picado). (Esto se llama "tener muñeca".)

meigasil

Parta por desmenuzar el ingrediente principal, o molerlo con tenedor para que se note lo que es, dejando, si es posible, unos trozos más notorios. El resto páselo por la licuadora. También se puede preparar pasando todos los ingredientes por la licuadora; quedará muy suave. Es cuestión de gusto... Estará lista en unas 4 horas. Casi siempre se prepara el día anterior. También puede ponerle tres o cuatro colores, por ejemplo, de salmón, y cuando casi haya cuajado, agregue una mousse de paltas y ponga a cuajar de nuevo. Así se pegarán muy bien y tendrá dos colores, o tres si agrega una más de otro ingrediente.



OSTIONES MIMÍ

RECETA DE MIMÍ SALATTO DE CUBILLOS

Ingredientes (para 6 personas):

12 ostiones grandes
1 cucharada de mantequilla
½ cebolla
2 manzanas
250 cc de crema
Curry, sal y pimienta
Queso parmesano

Preparación:

Cueza los ostiones. Puede aprovechar los corales pasándolos por la licuadora junto con la crema. En la lata del horno, coloque dos ostiones en cada concha. Aparte, sofría en la mantequilla la cebolla rallada, agregue el curry, la manzana rallada (por el lado grueso del rallador), la crema, sal y pimienta. Ponga esta salsa encima de los ostiones y rocíe con un poco de queso parmesano de buena calidad y recién rallado. Ponga al horno a gratinar por unos minutos y sirva caliente. Puede hacer algunos más, pues siempre hay alguien para repetirse.

meigasil

Masas y panes

CAPACHITOS RELLENOS

Ingredientes (para 6 personas):

Masa para empanadas fritas o capachitos (vea receta en esta misma sección) o tapitas de masa preparada

Del relleno:

6 huevos
4 tomates
1 cucharada de mantequilla
½ taza de leche
Sal y pimienta
Perejil picado
2 cucharadas de crema (optativo)

Preparación:

Corte círculos de masa de unos 12 cm de diámetro. Junte y apriete las cuatro esquinas para que queden como cajitas, mojando las puntas para que peguen. Pinche la masa con un tenedor y fríalos en aceite caliente, primero boca abajo y después boca arriba, y póngalos sobre papel absorbente. Para preparar el relleno, eche en una sartén enmantequillada los tomates pelados, estrujados y picados. Deles un hervor, y luego agregue los huevos enteros, la leche y la crema. Revuelva y salpimiente. Por cucharadas, ponga este relleno en los capachitos previamente calentados al horno. Adorne con perejil picado y sirva de inmediato.

También los puede rellenar con otras verduras, arvejitas, choclo, riñones, panitas, sesos, mariscos, pescados, casi siempre con huevo o con salsa blanca rica en crema.

EMPANADAS DE HORNO

Receta de Nena León

La Eli las hacía exquisitas y me acuerdo que los últimos meses que estuvo en la casa me preocupé de mirarla y ella había cambiado la receta. Les estaba poniendo mitad manteca vegetal y mitad margarina. Es la sospecha que me quedó, y cuando las tuve que hacer de nuevo sola, me di cuenta de que era mucho mejor mezclar manteca con margarina (quedan más livianas) y hasta un poquitín más de manteca y margarina, siendo estupenda también la receta original.

meigasil

Ingredientes:

De la masa:
1 kilo de harina sin polvos de hornear
250 gramos de grasa empella o manteca vegetal
1 ½ tazas de salmuera (mitad leche y mitad agua)
1 huevo
18 aceitunas (optativo)
3 huevos duros (optativo)

Preparación:
Junte la harina, la grasa o manteca derretida tibia, la salmuera y el huevo entero, y amase bien, que es el secreto de esta masa. También se puede amasar en la máquina batidora, si tiene el implemento para masas, porque es un poco pesadita. Luego divida la masa en 18 trozos, que será el número de empanadas que saldrán. Usleree para formar la hoja que se rellenará con el pino. Éste se habrá preparado el día anterior y estará cuajado. Si quiere, ponga a cada empanada un trocito de huevo duro y una aceituna. Pincele las orillas de la hoja para que pegue mejor. Disponga las empanadas en latas espolvoreadas con harina, y lleve a horno caliente.

Del pino:
¼ de grasa empella o manteca vegetal
2 cucharadas de ají de color
½ kilo de posta negra
4 cebollas de regular porte
Comino, orégano y sal
1 ½ taza de agua
½ taza (o 1 puño) de harina
¾ de taza de pasas remojadas

Preparación:
En la grasa o manteca caliente, ponga la carne cortada en cubitos, el ají de color, orégano, sal y comino. Luego agregue la cebolla picada finamente; cuando esté casi cocida, incorpore el agua caliente y el puño de harina. Una vez completa la cocción, agregue las pasas, retire del fuego para que se enfríe antes de guardar en el refrigerador hasta el día siguiente. Será más fácil rellenar las empanadas con el pino frío y cuajado, porque recién soltará el jugo cuando las empanadas se cuezan en el horno. Así quedarán "calduitas", como se dice.

EMPANADAS DE LOCOS

Estas empanadas pueden hacerse al horno o fritas. Si son fritas, use la masa de empanaditas fritas o capachitos. Si son al horno, use la masa de empanadas de horno. (Vea ambas recetas en esta misma sección.)

Ingredientes:

Del pino:
4 locos
2 cebollas
Ají de color, comino y orégano
2 cucharadas de manteca o mantequilla
1 cucharada de harina
Agua

Los locos, en general, se venden apaleados, por lo que sólo lávelos bien y sáqueles la conchita que tienen pegada en un extremo. Póngalos en agua hirviendo con sal y un corcho. Vaya echándolos de a uno, y cuando el agua vuelva a soltar el hervor, ponga otro. La cocción de los locos demora a lo menos unos 45 minutos. Reserve el caldo, que es tan sabroso, para una sopa. Si se decide por machas o choritos, éstos tienen su propio sistema de cocción.

meigasil

Preparación:

Aparte, en manteca o mantequilla, sofría la cebolla picada en cubitos. Agregue los aliños, la cucharada de harina y, si es necesario, un poco del caldo de los locos. Luego incorpore los locos (u otro marisco que haya elegido) picados en cubitos. Es conveniente guardar este pino por unas horas en el refrigerador para que cuaje; así es más fácil rellenar las empanadas, y sólo soltará el jugo cuando se caliente dentro de las empanadas.

FLAPJACKS VERÓNICA

Ingredientes (para unas 16 personas):

8 cucharadas de harina con polvos de hornear
1 ½ cucharadita de polvos de hornear
½ cucharadita de bicarbonato
1 huevo
1 cucharada colmada de mantequilla
2 cucharadas de azúcar (optativo)
Leche necesaria

Preparación:

Bata el huevo entero hasta que quede espumoso y firme. Agregue la harina, los polvos de hornear, el bicarbonato, la mantequilla derretida, el azúcar y la leche que sea necesaria. Junte todo envolviendo suavemente. Haga unas tortillitas de no más de 6 cm de diámetro, en la sartén con mantequilla. Sirva, por persona, dos o tres, una encima de la otra, con un pedacito de mantequilla y un poco de mermelada liviana, de frutilla o, mejor, de frambuesa. Mejor todavía si le agrega crema ácida.

FRENCH TOASTS

Ingredientes:

Pan de molde
Huevos
Leche
Sal y pimienta
Mantequilla o aceite

Preparación:

No he puesto cantidades porque es variable, pero lo haremos para la pareja en un desayuno de día domingo y, por qué no, de un sábado... Bata los huevos enteros, con un chorro de leche, sal y pimienta; pase las torrejas de pan por este batido, por ambos lados, y échelas en la mantequilla caliente para que se frían, también por ambos lados. Quedan muy sabrosas y reconstituyentes para empezar un día nuevo.

meigasil

HOJUELAS

ESTA RECETA SALIÓ DE LA MANO DE ELISA BRAVO

Ingredientes (para 6 personas):

4 yemas
1 cucharadita de jerez o coñac ("la coñá", como dice la Eli)
Aceite, vinagre y limón
2 tazas de harina sin polvos de hornear
½ taza (o más) de leche
Manteca o aceite para freír
Almíbar o manjar

Preparación:

Bata las yemas hasta que queden casi blancas. Agregue el jerez, unas gótas de aceite, de vinagre y de limón. Al final, la harina, arreglando la masa con la leche. Amase muy bien, a mano o en máquina. Espolvoree con harina la superficie y usleree la masa hasta dejarla muy delgada. Corte entonces las hojuelas en la forma escogida (rombos u otra) y pinche con tenedor antes de ponerlas a freír en aceite o manteca caliente. Escúrralas sobre papel absorbente y dispóngalas en forma de cerro, o a su gusto. Mándelas a la mesa chorreando de almíbar o manjar liviano y caliente. Es un postre de invierno.

MASA DE EMPANADITAS FRITAS O CAPACHITOS

RECETA DE M. ROSA MORANDÉ DE COVARRUBIAS

Ingredientes:

3 tazas de harina
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de manteca
Salmuera en leche
Pino o queso mantecoso para rellenar

Preparación:

Derrita juntas la mantequilla y la manteca. Deje enfriar un poco y vacíelas sobre la harina, agregando la salmuera en leche y, si es necesario, más leche para formar una buena masa. Amase muy bien y usleree. Corte empanaditas chicas y rellénelas con un trozo de queso mantecoso o con pino preparado la noche anterior. Moje los bordes de la masa para que se peguen mejor, y fría las empanadas en manteca o aceite caliente. Es una masa especialmente crocante. Con ella también se pueden hacer los capachitos con diferentes rellenos: verduras, mariscos, con una salsa liviana arreglada con crema, o huevos revueltos con arvejas, tomates o choclo.



meigasil

MASA DE HOJAS

Ingredientes:

3½ tazas de harina sin polvos de hornear
5 cucharadas de mantequilla sin sal
1 taza de agua con 1 cucharadita de sal
300 gramos de mantequilla sin sal

Preparación:

Mezcle la harina con el agua y las 5 cucharadas de mantequilla, hasta lograr una masa homogénea. Forme una bola, hágale una cruz con un cuchillo y abra esta cruz, estirando la masa como una flor con pétalos. Ponga en ese hueco los 300 gramos de mantequilla, encerrándola y tapándola con los pétalos de masa, y cuidando que no quede aire dentro. Usleree y doble, usleree y doble, usleree y doble... Si la masa está muy blanda, póngala unos 20 minutos en el refrigerador, tapada con un trozo de plástico. Saque la masa y reanude el mismo uslerear y doblar, uslerear y... hasta que la mantequilla esté totalmente compenetrada en la masa.

Esta masa es muy fina para tapar carnes, por ejemplo, el filete envuelto en masa o una pierna de cordero. También es útil para hacer *vol-au-vents* individuales o uno grande, o para los planchaditos, etc.

PALITOS DE QUESO

Ingredientes:

250 gramos de queso parmesano, rallado fresco
250 gramos de mantequilla
½ kilo de harina
Ají al gusto y sal

Preparación:

Junte todos los ingredientes; usleree la masa y córtela en palitos. Póngalos al horno, cuidando que no se horneen demasiado. Sirven para acompañar un consomé o para el cocktail.

PAN CON AJO

Ingredientes:

1 baguette u otro pan batido
250 gramos de mantequilla
3 dientes de ajo

Preparación:

Ponga en una sartén los dientes de ajo, sin germen y muy molidos. Agregue la mantequilla para que ésta tome el sabor del ajo, y caliéntela un poco. Si prefiere, pásela después por cedazo o por la licuadora. Si es una baguette, rellénela el día anterior y guárdela bien envuelta en papel de aluminio para que no se pase la casa a ajo. Se calienta a última hora, cuando ya todos los comensales hayan llegado. Cortada en rodajas sirve hasta de aperitivo para el que sabe comer ajo... Ah, se me olvidaba decir que debe calentar la baguette todavía envuelta en el papel de aluminio para evitar el olor... Esta mantequilla es bueno mantenerla dentro del congelador, en una cajita plástica bien tapada, y así la podrá usar cuando quiera.

meigasil

PAN IRLANDÉS O SODA BREAD

RECETA DE MI HIJA CONNIE DESDE EIRE (IRLANDA)

Ingredientes:

½ kilo de harina integral (gruesa)
½ litro de leche o bebida láctea activa
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de sal

Preparación:

Cierna los ingredientes secos y añada la leche. Con la mano, vaya tomando puñados y déjelos caer (ojalá rápido) para que la masa se airee. Amase ligeramente; forme una bola, y colóquela en la lata del horno espolvoreada con harina. Con un cuchillo enharinado, corte una cruz en la parte superior. Lleve a horno caliente por 45 minutos. Sírvalo al desayuno o con las comidas; es delicioso y "adictivo".

Se envuelve en papel mantequilla y se parte en rebanadas. Si quiere comer algo delicioso pero muy pesado, ponga las rebanadas en mantequilla caliente. Quedan como sopaipillas pasadas. ¡Exquisito!

Mi hija Connie lo prepara casi a diario. Es "más bueno que el pan"... muy popular en su familia.



PANCITOS MILLIE

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 45 o más pancitos):

6 tazas de harina con polvos de hornear
1 taza de manteca vegetal
2 tazas de agua
¼ de taza de azúcar granulada
2 cucharadas (de postre) rasas de sal
1 pan de levadura (se compra en supermercados)
2 huevos grandes

Preparación:

En una cacerola, ponga la manteca, 1 taza de agua, la sal y el azúcar; caliente y deje que se enfríe. Aparte, ponga el pan de levadura en 1 taza de agua quitada del hielo para que se disuelva bien. En un bol, ponga la harina y agréguele primero la mezcla de la manteca, luego la levadura disuelta, revolviendo constante y enérgicamente; para terminar añada los huevos enteros. Una vez que todo esté bien incorporado, deje que la masa repose por más o menos 1 hora, antes de formar los pancitos y colocarlos en una lata para horno, aceitada. En una hora, subirán y estarán listos para ponerlos al horno (precalentado) por unos 25 minutos. Sírvalos calientes. Esta masa tiene la particularidad de que, guardada en el refrigerador, puede durar hasta 6 días. Se saca cuando se quiera preparar los panes y se dejan leudar por una hora. A cada pan le hago una cruz con el cuchillo enharinado, antes de que empiecen a leudar.

meigasil

PIZZA BERNARDITA

RECETA DE BERNARDITA REYES DE DOMÍNGUEZ

Ingredientes:

De la masa:
2 puñados de harina sin polvos de hornear
2 cucharaditas de polvos de hornear
2 cucharaditas de salmuera
½ taza de leche
½ taza de aceite

Del relleno:
1 taza de queso especial para pizza
1 cebolla a la pluma sofrita en aceite
250 gramos de aceitunas cortadas
4 torrejas de jamón

Preparación:
Junte los ingredientes para formar la masa y póngala en un molde aceitado. Encima, esparza los ingredientes del relleno y lleve al horno. Sirva caliente. También puede rellenar a su antojo con otros ingredientes.

PIZZA MARINA

RECETA DE MARINA GIBSON

Ingredientes (para 12 personas):
4 tazas de harina con polvos de hornear
1 ½ tazas de leche
½ taza de aceite
8 cucharaditas de polvos de hornear
Sal

Preparación:
Mezcle la harina con la leche, el aceite, los polvos de hornear y la sal, y acomode esta masa en la lata del horno aceitada. Ponga encima lo que sea de su gusto, comenzando siempre por un buen queso chanco o mantecoso. (Ahora venden quesos especiales y vienen preparados para rellenar las pizzas.) Después agregue siempre tomate cortado muy delgadito y, por ejemplo, choclo, jamón, langostinos, palmitos, aceitunas o champiñones, o bien dos o tres ingredientes juntos, a su entera imaginación. Esta masa sube bastante. Era que no, con tanto polvo de hornear...

meigasil

QUICHE FANTUZZI

RECETA DE M. LOURDES CUESTA DE FANTUZZI

Ingredientes (para 10 personas):

De la masa:
2 tazas de harina
1 huevo + 1 yema
125 gramos de mantequilla
1 pizca de sal

Del relleno:
250 gramos de queso chanco
Escoja entre las siguientes alternativas:
4 puerros
½ kilo de langostinos
8 alcachofas
2 bandejas de champiñones
250 gramos de jamón
1 pechuga de pollo
1 tarro de palmitos, etc.
1 taza de agua
2 cucharaditas colmadas de maicena
½ litro de crema fresca
4 huevos
Sal y pimienta

Preparación:

Enmantequille el molde (lo mejor es uno desarmable, como el que M. Lourdes me regaló) y coloque la masa en forma de canasto o caja. Ponga en el fondo el queso picado, y luego los puerros, cocidos de antemano, escurridos y salteados en mantequilla (o el relleno que haya escogido para reemplazarlos). Vaya agregando la maicena disuelta en la taza de agua, con sal y pimienta, y con la crema revuelta con los huevos batidos enteros. Ponga al horno por 40 minutos. Es una receta excelente, que no falla.

QUICHE PEPA

RECETA DE PEPA REYNAL DE MORANDÉ (LA MEJOR COCINERA)

Ingredientes:

De la masa:
2½ tazas de harina
1 taza de mantequilla
Sal
Agua necesaria

Del relleno:
125 gramos de jamón
125 gramos de queso mantecoso
4 huevos
½ litro de crema
¾ de taza de queso parmesano
Sal y pimienta
125 gramos de tocino

Preparación:

Con la punta de los dedos, junte la harina, la mantequilla, la sal y el agua suficiente para formar la masa. Haga con ella una bola, póngala en el refrigerador envuelta en un paño y déjela hasta el día siguiente si es posible. En un molde, acomode entonces la masa como formando una caja. Pínchela con un tenedor y hornee por 10 minutos. Deje que se enfríe y rellene, poniendo en el fondo el tocino previamente sofrito o pasado por agua, o puesto en el microondas entre papel absorbente. Aparte, bata la crema, júntela con los huevos batidos enteros y póngala encima. Luego coloque el queso, el jamón picado y el queso parmesano. Salpimiente y lleve al horno por una ½ hora. Para mandarlo a la mesa se puede adornar con el tocino puesto encima en vez de en el fondo.

meigasil

SCONS

Ingredientes (para 8 personas):

3 tazas de harina con polvos de hornear
2 cucharaditas de polvos de hornear
1 taza de leche
1 huevo
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de azúcar flor
1 cucharadita de sal fina

Preparación:

Hágalos para el té.

Aceite la lata del horno. Junte en un bol todos los ingredientes y revuelva muy bien. Ponga la masa por cucharadas en la lata aceitada y llévelos al horno (precalentado) por 20 minutos. Saldrán 20 a 25 unidades. Se acompañan con mantequilla, o *clotted cream* (vea receta en sección Picoteos, canapés), como en el Hotel Península, de Hong-Kong y, por supuesto, siempre con mermeladas.

SOPAIPILLAS

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

1 taza de zapallo pasado por cedazo
2 tazas de harina
1 cucharada (de postre) de polvos de hornear
2 cucharadas de manteca o 4 de aceite
¾ de taza de leche con sal
Manteca para freír
Salsa de chancaca (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Cueza, con un poco de sal, el zapallo necesario para obtener 1 taza de zapallo molido. Júntelo con la manteca derretida y fría. Agregue la harina, los polvos de hornear y la leche. Ponga la masa en la mesa enharinada y sóbela. También se puede hacer en la máquina (con el implemento para batir masas). Usleree la masa para cortar redondelas de un porte a su gusto, chicas como una tacita de café o más grandes. Pínchelas con un tenedor y fría las sopaipillas en la manteca caliente. Se pueden comer así solas, con azúcar flor o pasadas por salsa de chancaca; para el cocktail, con salsa guacamole (vea receta en sección Picoteos, canapés).

VOL-AU-VENTS RELLENOS

La abuela compraba un *vol-au-vent* grande y lo rellenaba con choritos, centolla, crema y un poco de salsa de tomates. Los preparan en la Pastelería Avenue du Bois, en la calle El Bosque. Si no, puede hacerlos con los individuales más chicos (vea receta de Masa de hojas en esta misma sección), y rellenarlos con alguno de estos ingredientes: mariscos, pollo, riñones, choclo, espinacas, centolla. El ingrediente escogido se mezcla con crema fresca aliñada con sal y pimienta. Caliente al horno por unos minutos.

meigasil

WAFFLES

RECETA DE VERÓNICA MEKIS

Ingredientes:

4 huevos
5 tazas de harina sin polvos de hornear
6 cucharaditas colmadas de polvos de hornear
2 cucharadas de azúcar granulada
3 tazas de leche
1 taza de aceite o mantequilla

Preparación:

Bata los huevos enteros y agrégueles la harina, los polvos de hornear, el azúcar, la leche, y el aceite o mantequilla. A veces se necesita más leche; pruebe. Pincele la waflera con mantequilla y vaya haciendo estos waffles para el desayuno o el té, con mermelada, miel o mantequilla.

WAFFLES NIETOS

ESTA RECETA SALIÓ DE LOS FLAPJACKS, EN UN DESAYUNO CON ALGUNO DE LOS NIETOS

Ingredientes
(para unos 15, de 10 cm x 10 cm):

8 cucharadas de harina con polvos de hornear
2 cucharaditas de bicarbonato
2 cucharadas de azúcar granulada (si los quiere dulces) o 1 de azúcar y ½ de sal (si los quiere salados)
2 huevos
1 cucharada colmada de mantequilla
1 chorro de leche

Preparación:

Bata los huevos enteros hasta que queden espumosos. Agregue la harina, el bicarbonato, la mantequilla derretida y el chorro de leche, tanteando que quede con una buena consistencia. Siga batiendo hasta incorporar todo. Si ha preferido la sal, no la olvide. Con un jarro con pico, vaya echando este batido en cada espacio de la waflera, enmantequillada previamente con una brocha. Tápela para que se hagan los waffles, que estarán listos en pocos minutos. Se sirven o comen al gusto de cada persona: con mantequilla y diferentes mermeladas, o también con manjar o miel. ¡Muy ricos para el desayuno de fin de semana!

meigasil

Papas

CHEVALIER

Ingredientes:

Papas duquesa (vea receta en esta misma sección, y hágala con el doble de ingredientes)
¼ litro de crema
250 gramos de queso mantecoso
1 huevo (para pincelar)
Aceite (para el molde)
Sal y pimienta

Preparación:

Haga la masa de papas duquesa, y a la mitad agréguele unos trocitos de queso mantecoso y un poco de crema. Con la otra mitad, forre un molde de queque, aceitado. Rellene con el puré, arreglado con queso y crema, y si quiere póngale unos trocitos más de queso y crema. Vuelque este molde sobre una bandeja que pueda ir al horno y en el hueco ponga el resto del queso y de la crema. Hágale dibujos con un tenedor y pincele con el huevo. Lleve al horno por 15 minutos y sirva de inmediato. Viene bien como primer plato.

CORONA DE PURÉ CON QUESO

Ingredientes:

8 papas
125 gramos de queso mantecoso
¼ de taza de mantequilla
6 huevos mollets (vea receta en sección Huevos)
Salsa de pimentones (preparada con un tarro de pimentones y salsa blanca enriquecida con crema)

Preparación:

Cueza las papas para hacer un puré y mientras todavía estén calientes agregue la mantequilla y el queso mantecoso. Junte todo muy bien y ponga en un molde enmantequillado. Llévelo por unos minutos al horno y desmolde en una fuente. Disponga encima los huevos mollets, un poco hundidos, y bañe con la salsa de pimentón, cuidando que no se enfríe.

meigasil

NIDOS DE PAPAS HILO

Ingredientes (para 8 personas):
8 papas grandes
Aceite, para freír
Sal
Agua, hielo

Necesitará un molde de alambre para hacer los nidos. Los venden en el Mercado de los Canastos de la Vega Chica (en Santiago), o en tiendas de artículos de cocina, sólo que mucho más caros.

Preparación:
Pele las papas y páselas por el prensapapas o por la parte fina del rallador. Reserve estos hilos de papa en agua bien helada (con cubos de hielo). Escúrralos y séquelos con paño antes de acomodarlos en el molde de rejilla, y apriete con la segunda rejilla para que se forme el canasto. Compruebe que el aceite esté bien caliente antes de echar a freír el doble molde. Retire el canasto una vez que se doren las papas. Saque el molde más chico y dé un golpecito al más grande, boca abajo. Deje los nidos sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de aceite. Se sirven rellenos con arvejitas o champiñones, o con huevitos de codorniz con alguna salsita encima, cuidando que no los remoje.

PAPAS A LA CREMA

Ingredientes (para 6 personas):
1 kilo de papas
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de leche
2 tazas de crema
4 cucharadas de queso parmesano, rallado fresco
Sal y pimienta

Preparación:
Estas papas son muy importantes para acompañar y son de todo gusto, pero se pueden preparar partiendo de distintas maneras: crudas, cocidas o fritas, pero siempre se harán de la misma manera.

Prepare una salsa blanca liviana, con la mantequilla, la harina, la leche y la crema.

CRUDAS: Pele las papas y rebánelas muy delgadas. Salpimiente y acomódelas en una fuente bien enmantequillada, rociándolas con la salsa blanca delgada y rica en crema fresca salpimentada. Espolvoree con el queso parmesano y lleve al horno para que se cueza. Sirva muy caliente.

COCIDAS: Cueza las papas, lavadas y con cuero. Pélelas y córtelas de regular espesor. Arréglelas en una fuente, igual que las anteriores crudas.

FRITAS: Fría las papas en torrejas (parche) y haga la preparación igual que las recetas anteriores.

A cualquiera de las tres alternativas le puede agregar, entre capa y capa, cebolla picada a la pluma y sofrita. También se pueden hacer sólo con crema y sin nada de salsa blanca. Sale más caro, pero queda mucho mejor.

meigasil

PAPAS ARREBOZADAS

Ingredientes (para 6 personas):

4 papas grandes
2 huevos
Leche, agua o cerveza
2 cucharadas de harina sin polvos de hornear
Sal y pimienta
Perejil o ciboulette
Aceite

Preparación:

Cueza las papas con cuero, en agua con sal. Pélelas y rebánelas para el lado que salgan más grandes las torrejas, de más o menos 1 cm de grosor. Pase las torrejas por los huevos batidos con un poco de harina, leche (agua o cerveza), el perejil o ciboulette picado, sal y pimienta. Pruebe la consistencia del batido en el aceite caliente. Se pueden preparar con anticipación y después sólo calentarlas para acompañar carnes, aves o pescado.

PAPAS ASADAS ROBINSON

La aprendí en la casa de los Robinson (parientes de Pato), en Buenos Aires

Ingredientes (para 6 personas):

6 papas grandes con cuero (ojalá papas argentinas, que son blancas y se cuecen más rápido)
1 taza de crema ácida
1 cajita de crema fresca
Tocino
Perejil
Sal y aceite

Preparación:

Lave, sale y aceite las papas. Hágales un corte arriba y otros que atraviesen el corte largo. Ponga las papas al horno. Una vez listas, retírelas y apriételas para que se florezcan. Sáqueles un poco de comida y ponga encima la crema ácida junto con la crema fresca batida firme y aliñada de antemano. Sirva con una lluvia de tocino picado y frito, y perejil picado. Así, muy caliente, llévelas a la mesa. También se pueden servir con salsa de palta (tipo guacamole) o con ensalada chilena (tomate y cebolla en cuadritos).

meigasil

PAPAS CON ALCAPARRAS

RECETA DE CATO GUZMÁN DE DE LA CUADRA

Ingredientes:

1 kilo de papas
1 taza de crema
1 taza de mayonesa
½ taza de cebolla picada en cubos finitos y pasada por agua hirviendo
½ taza de queso parmesano rallado fresco
½ taza de alcaparras enjuagadas y escurridas
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza las papas con cuero. Pélelas y córtelas de regular tamaño. También puede cocerlas peladas, muy a punto, y calentarlas con la mayonesa junto con la crema, la cebolla y el queso parmesano. Salpimiente y rocíe con las alcaparras para mandar a la mesa. Sirve para acompañar carnes o pescados, y también para servirlas frías.

PAPAS DAUPHINE

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de papas
1 taza de leche
1 huevo
½ taza de crema
2 cucharadas de queso suizo (u otro)
2 cucharadas de mantequilla
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Pele las papas y córtelas de parche, muy finitas o delgadas. Acomódelas en una fuente enmantequillada, y bañe con la leche batida con el huevo, sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Agregue la crema, pedacitos de mantequilla y el queso suizo rallado grueso. Lleve al horno hasta que se cuezan las papas, cuidando que no se sequen.

PAPAS DUQUESA

Ingredientes:

1 paquete de puré instantáneo
1 yema
1 cucharada de harina cernida
Nutrina o pan rallado
Aceite o manteca para freír

Preparación:

Prepare el puré como indica el envase, pero con mitad agua y mitad leche. En seguida, agregue la yema y la harina hasta que tenga una pasta muy homogénea. Forme pelotitas o peritas; páselas por nutrina o pan rallado, y fríalas en aceite o manteca bien caliente. Cuando estén ligeramente doradas, escúrralas en papel absorbente. Las podrá recalentar al horno suave.

meigasil

PAPAS DUQUESA INÉS

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de papas
1 huevo
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
Pan rallado

Preparación:

Pele las papas y cuézalas en agua con sal. Escúrralas y páselas calientes por el prensapapas. Agregue el huevo y la harina. Vea que la masa quede moldeable. Forme unas como peras o manzanas chicas, o simplemente bolitas, y páselas por pan rallado. Fría en aceite o manteca bien caliente. Reserve sobre papel absorbente y adórnelas con un palito (de enredadera seca), si quiere que parezcan peras o manzanas.

PAPAS DUQUESA O RELLENAS

Ingredientes (para 8 personas):

1 kilo de papas
1 huevo
2 cucharadas de harina
Sal
Un poco de leche tibia, si es necesario
Aceite

Preparación:

Cueza las papas peladas, en agua con sal. Muélalas en el prensapapas, agrégueles el huevo entero y la harina y, si es necesario, un poco de leche tibia. Forme las bolitas o peritas, y páselas por aceite caliente. Sírvalas para acompañar cualquier carne, ave o pescado. Y también para hacer, con esta misma preparación, unas ricas papas rellenas.

PAPAS RELLENAS

(SÓLO UNA POSIBILIDAD MÁS DE LA MISMA RECETA)

Enharínese las manos y tome trozos de esta pasta de papas, ahuéquelos y rellene con un pino de pescado o de carne. Páselas por aceite caliente. Se pueden acompañar con una ensalada.



meigasil

PAPAS FÓSFORO

Ingredientes (para 6 personas):
6 a 8 papas grandes
Agua, hielo
Aceite
Sal

Preparación:
Pele las papas y páselas por la máquina o el rallador por la parte imitación fósforos (debe probar). Ponga los fósforos de papa en agua con hielo. Luego escúrralas y reserve sobre un paño para que terminen de secarse antes de echarlas a freír en aceite caliente. Vaya dejándolas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvoréelas con sal y... a la mesa. Si las hace temprano, puede ponerlas un momento al horno para que se calienten. En este caso, sálelas después.

PURÉ A LA MENTA

RECETA DE A. MARÍA ARRIAGADA DE DÍEZ

Ingredientes:
1 kilo de papas
1 taza de arvejitas
10 hojas frescas de menta
1 chorrito de crema
Sal y pimienta

Preparación:
Cueza las papas como para puré, y páselas por la licuadora con la taza de arvejitas cocidas y las hojas de menta para hacer un puré. Póngalo a calentar, salpimiente y, si es necesario, agregue un chorrito de crema o mantequilla para mejor sabor y textura. Este puré viene muy bien servirlo con cordero. Se lucirá.

PURÉ CON ZAPALLO

Ingredientes (para 8 personas):
1 kilo de papas
¼ kilo de zapallo
Leche
Crema o mantequilla
Ciboulette
Sal y pimienta

Preparación:
Cueza las papas y el zapallo en agua con sal. Escúrralos y pase por el prensapapas. Ponga este puré en una cacerola, agréguele la leche y la crema, bata con la batidora eléctrica, y salpimiente. Debe quedar cremoso y firme. Espolvoree con ciboulette antes de mandar a la mesa. Sirve para acompañar carnes o pescados.

meigasil

PURÉ DE PAPAS

Ingredientes:

1 kilo de papas (8 ó 9)
1 cucharada de mantequilla
Leche
Sal y pimienta

Preparación:

Lave y pele las papas, y cuézalas en agua hirviendo con sal. Páselas por el prensapapas y ponga el puré en una cacerola. De a poco, agregue la mantequilla, la leche caliente, sal y pimienta según sea necesario, batiendo con la batidora manual para que quede un puré cremoso y firme.

ROLLO DE PURÉ

Ingredientes:

Puré de unas 8 papas grandes (vea receta de Papas duquesa en esta misma sección)
1 tarro de salmón, u otro pescado o marisco
1 cebolla
1 taza de mayonesa

Preparación:

Extienda el puré sobre papel mantequilla o plástico, pensando que va a hacer un brazo de reina. Rellene con el salmón, y con la cebolla picada a la pluma y sofrita en mantequilla. Enróllelo y cubra con la mayonesa. Si quiere, tírele algún "pasto" (perejil, cilantro). Sirva con ensaladas. También se puede servir caliente.

meigasil

Pastas y batidos

APANADOS O ARREBOZOS

Ingredientes
(para 6 trozos apanados):
2 huevos
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

Preparación:
Bata los huevos enteros y agregue la harina, el pan rallado y el aceite. Salpimiente, ligue bien y pase por este batido lo que quiera arrebozar: huevos rellenos, tallos de acelga (que parecen pejerreyes fritos), pechugas de pollo, chuletas de cerdo, etc. Otra manera de hacerlo es pasar lo que se quiera arrebozar, primero por el huevo previamente aliñado y después por una mezcla de harina, pan rallado y aliños.

BLINIS VERÓNICA

Ingredientes:
3 tazas de harina con polvos de hornear
1 pan de levadura
1 taza de leche
½ litro de leche
4 huevos grandes o 5 chicos
Aceite para freír
Sal y una pizca de azúcar
Salmón
Crema ácida
Mantequilla negra

Preparación:
Bata las yemas hasta que queden espumosas. Agrégueles la levadura disuelta previamente en la leche tibia con sal y azúcar. Incorpore la harina cernida, alternando con la mezcla de leche, y al final, envolviendo, las claras batidas a nieve muy firme. Este batido se deja leudar por 2 horas. En una sartén con una pizca de aceite, fría los blinis, más o menos del porte de una taza. Sirva dos o tres por persona, y ponga entremedio el salmón, la crema ácida y finalmente, la mantequilla negra. Sírvalos calientes.

meigasil

FETTUCINI CON CAMARONES Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes (para 4 a 5 personas):

300 gramos de fettucini
12 espárragos (o porotos verdes de los redondos, frescos o congelados)
200 gramos de camarones
2 tomates medianos
2 cucharadas de aceite de oliva
40 gramos de mantequilla
½ taza de crema fresca
Sal y pimienta
Hojas de tomillo, albahaca o hinojo, frescos
Abundante agua hirviendo

Preparación:

Pele y corte los tomates; estrújeles las pepas y corte en trozos pequeños. En una sartén tipo wok, junte la mantequilla y el aceite. Agregue los espárragos (cocidos *al dente*), los camarones y la hierba escogida. Sofríalos por unos minutos, agregue la crema, apague el fuego y reserve. En una olla grande con mucha agua hirviendo con sal, ponga a cocer los fettucini por unos 6 minutos, para que queden *al dente*. Sáquelos, escúrralos en un colador grande y vuélquelos en el guisado de camarones. Incorpore todo muy bien y corrija si faltara crema o aceite. Mande de inmediato a la mesa, ojalá en el mismo wok, tapado con una servilleta blanca grande y muy almidonada.

FIDÉUA PORTUGUESA

RECETA DE ROSITA JOTTAR DE HECHEM

Ingredientes:

1 paquete de fideos cabello de ángel
Mariscos (1 kilo de choritos, 1 kilo de machas y 8 ostiones, con sus conchas, 250 gramos de camarones nacionales, 3 locos)
1 sobre de sofrito
1 taza de aceite de oliva o mantequilla
1 diente de ajo
1 pimentón rojo
1 cebolla
4 tomates
Perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Cueza los mariscos por separado y reserve los caldos para el cocimiento de los fideos. Corte un poco los cabellos de ángel y tuéstelos en mantequilla o aceite de oliva. Aparte, en un wok grande, sofría la cebolla picada en cubitos y un diente de ajo (que después se retira). Agregue los tomates pelados y trozados, el pimentón rojo pelado y picado, y el sobre de sofrito. Incorpore al wok los fideos y también los mariscos, sin las conchas. Termine de cocinar esta fidéua a fuego moderado, agregando el caldo que sea necesario, y mande a la mesa con mucho perejil picado.

meigasil

HUEVOS EN PAÑUELOS

Ingredientes (para 6 personas):

6 panqueques (vea receta en esta misma sección)
6 huevos mollets (vea receta en sección Huevos)
Salsa de curry, hecha con salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas), 2 cucharaditas de curry y 1 taza de crema
6 ramitas de perejil

Preparación:

Haga los panqueques del tamaño de un plato (también puede comprarlos hechos). Prepare la salsa de curry. Dentro de cada panqueque, ponga un huevo mollet y un poco de la salsa de curry. Recoja el panqueque como un pañuelo y amárrelo con una ramita de perejil, previamente amortiguada en agua caliente para que quede lacia y no se corte. Caliente al horno por unos minutos, cuidando que el huevo no se vaya a endurecer.

LASAÑA CON TUCO

Ingredientes:

Lasaña fresca o 1 caja de lasaña (son todas buenas)

Del relleno:

½ kilo de carne molida (tipo tártaro)
1 litro de crema fresca
Queso laminado
Queso parmesano rallado fresco
Mantequilla
Salsa tuco (vea receta en sección Salsas saladas)

Preparación:

En una fuente enmantequillada, acomode, por capas, la salsa de tuco, la crema, las láminas de queso, la lasaña, tuco, crema fresca aliñada, así sucesivamente hasta terminar con queso parmesano. (Si la lasaña que usa no es de la fresca, pásela por leche a medida que vaya armando.) Deje espacio en la fuente, porque al hervir se sube. Aparte, mande a la mesa más queso parmesano rallado fresco.

Aprovecho de contarle que yo la preparo con uno o dos días de anticipación. La dejo en el refrigerador y la pico con un cuchillo para echarle más crema antes de ponerla al horno.

Todas las lasañas se preparan de la misma manera, cambiando el relleno mandante (en este caso la carne) por alcachofa, espárragos, langostinos, pollo, espinaca o champiñones. En este caso, no se pone salsa de tomates (eso es a mi gusto). Se debe hacer un pino con cebolla picada fina, vino blanco y el ingrediente escogido.

meigasil

MOSTACHOLES

DE LA PLAZA ESPAÑA EN ROMA

Ingredientes:

1 paquete de mostacholes (como canutones rallados, pero más chicos)
3 berenjenas de regular porte
6 tomates maduros
6 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de azúcar
2 ramas de hinojo, tomillo o albahaca
Queso parmesano recién rallado
Sal
Ajo al gusto
Agua hirviendo

Preparación:

Corte las berenjenas, écheles sal y póngalas en un colador con un peso encima para que escurran por una ½ hora. Lávelas para sacarles la sal y séquelas con papel absorbente. Pele los tomates, saque las pepas, córtelos y reserve. Ponga a dorar las berenjenas en un wok o sartén, con unas cucharadas de aceite. Cuando se vean "transparentes", agregue el ajo, más aceite, el tomate preparado y la albahaca. Sale con prudencia, porque las berenjenas tienden a quedar saladas. Cocine hasta que quede con una consistencia de salsa. Corrija el sabor y reserve. En agua hirviendo con sal (se demora menos si la pone después de que hierva), eche a cocer los mostacholes por unos 6 minutos. Escúrralos y agregue la salsa. Incorpore el queso parmesano recién rallado, revuelva y... a la mesa, ojalá en platos calientes. Me olvidaba: junto con el queso agregue el pelillo de hinojo picado o tomillo fresco, o también lo puede sustituir por albahaca o tomillo.

ÑOQUIS CREMOSOS ABUELA MILLIE

ESTA RECETA ES ADAPTADA DE *LA BUENA MESA*, DE OLGA BUDGE DE EDWARDS

Ingredientes:

1 taza de harina cernida
½ taza de mantequilla
1 taza de queso suizo, y un poco más para arreglar la fuente
3 cucharadas de queso parmesano, y un poco más para arreglar la fuente
1 taza de leche
5 huevos
2 tazas de crema fresca
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a hervir la leche con la mantequilla. Cuando suelte el hervor, retire del fuego y eche de golpe la harina, revolviendo para lograr una pasta homogénea. Póngala a fuego lento para que se cueza. Cuando se despegue de la cacerola, sáquela y vaya agregando los huevos, de a uno, y revolviendo bien. Vuelva a poner la cacerola a fuego lento. Retire del fuego para agregar los quesos, y aliñe con sal y pimienta. Reserve unas cucharadas de queso para armar la fuente. Ponga la pasta sobre la mesa enharinada y forme unos rollos cortos. (Si quiere, páseles el tenedor como para formar un caracol.) En una cacerola con agua hirviendo y sal, vaya dejando caer los ñoquis, cuidando que no se peguen unos con otros. Cuando suban a la superficie, sáquelos con una espumadera y vaya dejándolos sobre un paño limpio para que estilen. Después, arregle una fuente enmantequillada; mientras los dispone, vaya espolvoreando los quesos rallados, mezclados previamente; agregue la crema aliñada con sal y pimienta, y termine con queso. Lleve al horno para servir muy caliente.

meigasil

ÑOQUIS DE SÉMOLA

Ingredientes (para 6 personas):

1½ tazas de sémola
2 cucharadas de mantequilla
1 litro de leche
1 huevo y 1 yema
1 taza de queso rallado
1 taza de salsa de tomates
¼ litro de crema fresca
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Cuando hierva la leche, échele, de lluvia, la sémola y revuelva. Vaya agregándole sal, pimienta y un poco de nuez moscada, revolviendo constantemente hasta que se empiece a ver el fondo de la olla. Retire del fuego y agregue el huevo entero más la yema, la mantequilla y 2 cucharadas de queso rallado. Cuando la mezcla esté bien unida, póngala sobre una superficie mojada y deje que se enfríe. Luego corte la pasta en rombos, cuadrados, o de la forma que quiera. Deben quedar de un espesor de 2 cm y un tamaño de más o menos 3 cm x 4 cm. Acomódelos en una fuente enmantequillada, espolvoreándolos con bastante queso rallado. Se rocían con la salsa de tomates y la crema fresca aliñada. Termine cubriéndolos con queso rallado. Póngalos al horno y sirva muy caliente.

PANQUEQUES

Ingredientes (para 15 panqueques):

3 huevos
1 taza de leche
1 taza de harina sin polvos de hornear
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de polvos de hornear
1 pizca de sal

Preparación:

Bata las yemas, con la leche, la harina, la mantequilla derretida, los polvos de hornear y la sal, envolviendo suavemente. Agregue las claras batidas a nieve y deje reposar en el refrigerador por 2 horas si es posible. Prepare la sartén (panquequera) con el aceite o mantequilla para ir haciendo los panqueques de vuelta y vuelta. Salen unos 15 del porte de un plato bajo. Con frutas, mermeladas, crema, etc., sirven para postre.

También pueden rellenarse con mariscos, pescado, verduras, carnes de ave, vacuno o cerdo, mezclados con salsa blanca muy liviana, enriquecida con crema y caldo de los mariscos o ave. Reserve algo de crema para ponerle encima cuando lo lleve al horno, con un poco de queso rallado para gratinar.

meigasil

PANQUEQUES CON JAMÓN

Ingredientes:

12 panqueques
12 torrejas de jamón
2 tazas de salsa blanca (vea receta 2 en sección Salsas saladas)
1 taza de queso parmesano rallado fresco
1 taza de crema fresca o de tarro
Mantequilla

Preparación:

Sobre cada panqueque, espolvoree el queso rallado, luego ponga el jamón y la salsa blanca. Enrolle los panqueques y póngalos sobre una fuente enmantequillada. Rocíe con la crema y más queso parmesano, y lleve al horno por unos minutos. Sírvalos calientes. En vez de jamón, puede usar verduras o mariscos, pescados, fiambres (choricillos cortados), queso mantecoso, etc.

PANQUEQUES DE ESPINACAS

RECETA DE CHEPA MEKIS DE GARCÍA

Ingredientes (para 20 o más panqueques):

1 paquete de espinacas
3 huevos
1 taza de leche
1 taza de harina
1 pizca de sal
1 cucharada de mantequilla
1 pizca de polvos de hornear

Preparación:

Lave las espinacas, córteles un poco el tallo y páselas por la juguera con 1 taza de leche, para luego agregar las yemas, la harina, más leche si es necesario, sal y la pizca de polvos de hornear. Debe quedar como una salsa muy suave y de regular espesor. Aparte, bata las claras a nieve con una pizca de sal e incorpórelas suavemente a la salsa. Deje reposar por 2 horas en el refrigerador. (Ojo, también puede cocer las espinacas como de costumbre: en agua hirviendo con 1 pizca de bicarbonato por sólo 3 minutos y escurrirlas muy bien.) En la panquequera con aceite o mantequilla caliente, se va poniendo un poco de esta mezcla para formar cada panqueque. Delo vuelta para que se dore por ambos lados. Puede rellenar estos panqueques como guste. La Chepita los rellenó con tomate y palta; los amarró como paquetitos con un palito o rama de perejil, y les puso al lado una salsa de cilantro y 2 camarones ecuatorianos. ¡Se veía precioso!

meigasil

TALLARINES AL PESTO

RECETA DE A. MARÍA ARRIAGADA DE DÍEZ

Ingredientes (para 18 personas):

3 cajas de tallarines (pueden ser 2 de verdes y 1 de blancos)
2 matas de albahaca fresca
2 vasos de yoghurt natural
½ litro de crema fresca
1 taza de aceite de maravilla
1 taza de aceite de oliva
1 taza de nueces (un poco picado fino, el resto en la 1-2-3)
1 diente de ajo (optativo, pero si no le pone el ajo más vale no hacer estos tallarines)
Buen queso parmesano para rallar
Sal y pimienta

Preparación:

Del pesto:
Lave la albahaca y ponga en la licuadora las hojas y los tallos más tiernos, reservando los brotes y hojas más nuevitas para adornar la fuente o los platos. Pase por la licuadora el yoghurt y la crema, los aceites y el ajo prensado (sin germen). Las nueces incorpórelas al final. La salsa debe quedar verde, pero que se note entremedio la albahaca picada y las nueces. Esta salsa se puede preparar con anticipación y guardarla en el congelador, pero sin las nueces. Éstas siempre van al final, para que no se ponga amarga la salsa.

De los tallarines:
Cueza los tallarines cuando vaya a servir, en agua con sal y un poco de aceite, por sólo 6 minutos para que queden *al dente*. Escúrralos y... a la fuente o a los platos, siempre muy calientes. Bañe con la salsa y rocíe con las nueces picadas, el queso rallado y unas hojitas de albahaca como adorno.

TALLARINES CON TUCO

RECETA DE NICHI DE LAVARELLO

Ingredientes:

1 caja de tallarines frescos (de cualquier color)
Salsa de tuco (vea receta en sección Salsas saladas)
Queso parmesano de buena calidad
Aceite
Sal

Preparación:

Cueza los tallarines en bastante agua hirviendo, con sal y un chorrito de aceite, por unos 6 minutos *(al dente)*. Colóquelos en una fuente con la salsa de tuco encima y espolvoree queso parmesano rallado fresco. Sirva de inmediato. Hay otras maneras de servirlos: puede ser revueltos con la salsa (que a mí no me gusta), o bien se sirven con una torreja de la carne con que se hizo la salsa de tuco.

meigasil

TALLARINES DE PANQUEQUES

Ingredientes (para 12 personas):

14 a 16 panqueques (vea receta en esta misma sección)
Salsa blanca liviana, con bastante crema fresca
Mariscos, aves o verduras
Queso o pan, rallado
Aliños (optativo): salsa de tomate, queso, curry, etc.

Preparación:

Prepare los panqueques según la receta o cómprelos hechos (la Chepa, hija, me dijo que lo demás era pérdida de tiempo). Córtelos como tallarines anchos. Acomode en una fuente enmantequillada y entremezcle mariscos, aves o verduras, preparados de antemano, y ponga encima la salsa blanca muy rica en crema fresca aliñada, o sólo crema fresca. Espolvoree con queso o pan rallado. Lleve al horno por unos minutos y sirva muy caliente.

TALLARINES DOMÍNGUEZ

RECETA DE BERNARDITA REYES DE DOMÍNGUEZ

Ingredientes:

1 caja de tallarines verdes anchos
1 caja de tallarines blancos anchos
1 litro de crema fresca
2 bandejas de champiñones
Mantequilla (para el molde)
1 taza de buen queso parmesano rallado fresco
1 taza de nueces picadas + algunas enteras
Nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Cueza los tallarines (o fettucini) en agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite, por unos 6 minutos para que queden *al dente*. (Si son tallarines frescos, sólo 2 minutos.) Enmantequille una fuente para horno. Aliñe la crema con sal, pimienta y nuez moscada, y corte los champiñones en orejitas. Acomode los tallarines en la fuente y ponga entremedio los champiñones y las nueces picadas. Bañe con la crema, que penetrará por todas partes, y lleve al horno para servir bien caliente. Ofrezca aparte el queso rallado.

meigasil



Pescados



CEVICHE

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

1 kilo de reineta o corvina (o ¾ kilo de reineta + ¼ kilo de salmón)
Jugo de 2 limones
Jugo de ½ naranja (optativo)
1½ cebolla de regular porte (también pueden ser moradas)
½ pimentón verde (optativo)
½ pimentón rojo
3 cucharadas de cilantro picado
Sal, pimientas negra y blanca
Aceite de oliva
½ raíz picante (jengibre)
1 lechuga escarola

Preparación:

Lave el pescado y córtelo en cubos de regular tamaño (2 cm x 2 cm). Júntelo con la cebolla picada en cubitos chicos o a la pluma, los pimentones, pelados y cortados en cubos y agregue el jugo de limón (y de naranja). Al día siguiente, o algunas horas después, aliñe al gusto con la sal, pimientas, raíz picante rallada, un poco de aceite de oliva y, finalmente, el cilantro picado. Guárdelo en el refrigerador hasta el momento de servir. Entonces, póngalo encima de la lechuga escarola. También le puede agregar unos langostinos y una torreja de limón para adornar.



CONGRIO POLA

Receta de Pola Ovalle de Ureta

Ingredientes (para 8 personas):

1 congrio que alcance para 8 personas, u 8 filetes de congrio
Jugo de limón, vino blanco, sal y pimienta
3 cucharadas de mantequilla
2 pimentones rojos
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de crema
½ litro de leche
2 yemas

Preparación:

Con algunas horas de anticipación, adobe el congrio (o los filetes) con limón, vino blanco, sal y pimienta. En una fuente para horno, ponga mantequilla y encima, uno de los pimentones cortados, las presas de congrio y un chorrito de vino. Lleve al horno por no más de 20 minutos. Saque el agua que haya dado el pescado, y en ella prepare un *roux*, con la harina, la mantequilla, la crema, la leche, las yemas y el otro pimentón pasado por cedazo. Servirá para ponerle encima al pescado y para la salsera.

meigasil

CORVINA RELLENA CON JAMÓN

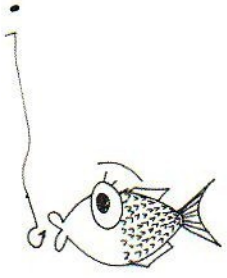
Ingredientes (para 10 personas):
2 kilos de corvina
250 gramos de jamón
½ taza de crema
½ cebolla
2 cucharadas de mantequilla
1 copa de vino blanco
Jugo de limón
Sal y pimienta

Preparación:
Abra la corvina como un libro; sáquele las espinas y lávela bien. Adóbela por unas horas con limón, vino blanco, sal y pimienta, y póngale la mantequilla. Rellene la corvina con el jamón cortado finito y revuelto con la crema. Dispóngala en una fuente aceitada, rocíe con el vino blanco y agréguele anillos de cebolla. Lleve a horno regular por 30 minutos. Cuando esté lista, si quiere le puede sacar el cuero. Sugiero servirla con salsa muselina (vea receta en sección Salsas saladas); vierta un poco sobre el pescado y el resto, en la salsera. Acompañe con papas cocidas y perejil.

CORVINA VALENTINA

Ingredientes (para 6 personas):
6 trozos de corvina (de buen tamaño y sin espinas)
2 tomates
2 paltas (maduras pero firmes)
½ litro de crema fresca
Mantequilla
Jugo de limón
Vino blanco
Sal y pimienta

Preparación:
Aliñe los trozos de corvina con jugo de limón, sal y pimienta, y acomódelos en una fuente para horno, enmantequillada. Ponga un trocito de mantequilla a cada porción y un poco de vino blanco. Hornee por unos 20 minutos, para servir de inmediato, con la crema bien aliñadita, que habrá calentado junto con los tomates (pelados, picados y escurridos), las paltas picadas en cubos y el jugo que haya dado la corvina. Acompañe con papas salteadas, o sólo cocidas, y perejil picado.



meigasil

LISA A LA GRIEGA

RECETA DE M. ELENA GUZMÁN DE ZEGERS

Ingredientes (para 12 personas):

1½ kilo de lisa fileteada (o congrio dorado o negro)
2 cebollas de regular tamaño
250 gramos de queso de cabra
1½ pimentones rojos
1½ pimentones verdes
3 tomates
1 bandeja de champiñones
200 gramos de aceitunas negras
¼ litro de crema
2 tazas de vino blanco
Mantequilla
Sal, pimientas blanca y negra
Polvos o salsa de ajo
Aceite de oliva
Jugo de limón

Preparación:

Si es posible, deje macerando el pescado la noche anterior, con jugo de limón, sal, pimienta y vino blanco. Esto dará un jugo que se aprovechará en el momento de preparar el pescado. Al día siguiente, sofría en mantequilla la cebolla cortada a la pluma. Para arreglar la fuente que irá al horno, enmantequíllela, ponga la mitad de la cebolla sofrita como un colchón en el fondo. Como el pescado está fileteado, disponga la mitad como las tiras de un kuchen. Los trozos de la otra mitad atraviéselos en el otro sentido. Ponga encima la mitad de los pimentones (rojos y verdes), pelados y cortados en juliana, los tomates cortados, las aceitunas, los champiñones (sofritos previamente con sal, las pimientas y el polvo o salsa de ajo). Rocíe con aceite, vino, crema, ponga la otra mitad de cebolla, pimentones, aceitunas, champiñones, tomates y demás aliños. Lleve al horno por unos 20 minutos. Retire la fuente del horno, coloque el queso de cabra en tiras delgadas, tratando de cubrir la fuente. Póngala de nuevo al horno por unos minutos para que se ablande el queso de cabra. Llévelo a la mesa en la misma fuente; ojalá sea una fuente de greda (librillo) u otra similar. Sirva con papas grandes con cuero, hechas al horno o a la cacerola.

MERLUZA APANADA (O CROQUETAS)

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de merluza
3 huevos
3 cucharadas de cebolla
1 taza de pan rallado
1 taza de leche
Perejil
Sal y pimienta
Aceite o manteca

Preparación:

Cueza y desmenuce la merluza (u otro pescado); retírele el cuero y las espinas. Junte con la cebolla sofrita, 2 huevos enteros, 2 cucharadas de pan rallado, leche, perejil, sal y pimienta. Forme las croquetas, páselas por huevo y pan rallado, y fría en manteca o aceite bien caliente.

meigasil

MERLUZA GRATINADA

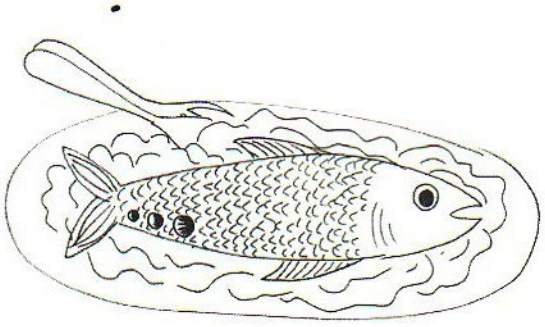
Ingredientes (para 6 a 8 personas):
8 filetes de merluza, corvina o reineta
3 cebollas chicas (pueden ser moradas)
1 diente de ajo (optativo)
6 papas
Sal y pimienta, jugo de limón y orégano
½ litro de crema fresca o de tarro
1 paquete de ciboulette
Mantequilla
Páprika (ají de color)
Queso parmesano

Preparación:
En aceite de oliva, sofría la cebolla cortada a la pluma y un diente de ajo molido, hasta que la cebolla quede transparente. Cueza 6 papas con cuero y pélelas. Con un poco de anticipación, aliñe los filetes del pescado, con sal y pimienta, jugo de limón y muy poco orégano. Arme ahora la fuente para horno, bien enmantequillada, ponga la cebolla como un colchón, luego el pescado y finalmente las papas cortadas en rodajas no muy gruesas. Salpimiente. Aparte, mezcle la crema con la ciboulette picada, sal y pimienta, y esparza esta salsa sobre las papas. Espolvoree con queso parmesano rallado fresco y agregue unas pelotitas de mantequilla. Espolvoree con páprika, ponga en el horno (precalentado) a temperatura regular por unos 20 minutos. Sirva muy caliente.

PESCADO CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes (para 6 personas):
6 filetes de reineta u otro pescado fino
4 cucharadas de mantequilla
½ taza de almendras molidas
½ taza de almendras cortadas finitas
2 tazas de crema
Perejil
Sal, pimienta y jugo de limón
Vino blanco
2 cucharadas de harina

Preparación:
Con una hora de anticipación, adobe los filetes con sal, pimienta y jugo de limón. Luego póngalos al horno, con la mantequilla y un poco de vino blanco, por 20 minutos. También se puede hacer a la cacerola, cuidando que no se seque. Prepare un *roux* con el jugo del pescado, y agregue todas las almendras, crema y perejil picado. Salpimiente y sirva con el pescado.



meigasil

ROLLOS DE MERLUZA

Ingredientes (para 6 personas):
8 filetes de merluza u otro pescado
1 taza de vino blanco
1 taza de leche
1 taza de crema fresca o de tarro
Jugo de limón
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de perejil picado fino
3 cucharadas de queso parmesano
Sal y pimienta

Preparación:
Lave la merluza (sin cuero) y adóbela con los aliños y el vino, por una hora. Enrolle cada filete y fíjelo con un palito. Póngalos en una fuente para horno, enmantequillada; rocíe con la leche, la crema y el queso parmesano. Estará lista con 15 minutos de horno. Agregue el perejil picado e incorpore el adobo antes de llevar a la mesa. Siempre es bueno servir los pescados con una papa cocida al vapor (por si se nos pasó una espina y alguien se atora, la papa es buena para pasarla y desatorar).

SALMÓN CON SÉSAMO

RECETA DE ELISA RODRÍGUEZ DE BIRREL

Ingredientes (para 6 personas):
1 kilo de salmón
125 gramos de mantequilla
Sal, pimienta, jugo de limón y vino blanco
½ taza de semillas de sésamo (tostadas)
Perejil

Preparación:
Cuando compre el salmón, pida que le saquen el cuero y las espinas, pero que lo dejen de nuevo con su forma. Macérelo, por un par de horas, en jugo de limón, vino blanco, sal y pimienta. Póngalo al horno, con mantequilla, y báñelo con el sésamo. Estará listo en 20 minutos. Muy importante es que lo sirva con papas cocidas y perejil picado. El jugo mándelo aparte a la mesa.

SALMÓN GISELA

RECETA DE GISELA WIESNER

Ingredientes (para 6 personas):
8 filetes de salmón
Sal, pimienta
Semillas de sésamo
Jugo de limón
½ taza de mantequilla
Harina
2 huevos

Preparación:
Aliñe el salmón con sal, pimienta y jugo de limón. Bata los huevos enteros con la harina y agregue luego el sésamo. Pase los filetes por este batido y póngalos a freír en una sartén con mantequilla caliente. Se sirve con salsa de eneldo (vea receta en sección Salsas saladas).

meigasil

Picoteos, canapés

BOLITAS DE QUESO EN CHOCOLATE

RECETA DE URUGUAY, DE LA QUE TENGO UNA LEVE IDEA, PORQUE NUNCA LA APUNTÉ

Era algo muy novedoso, como una mezcla de queso, que podría ser mantecoso o queso crema, hecho bolitas de un bocado con la mitad pasada por cobertura de chocolate y puestas después en el refrigerador para que se endurezcan. Hay que probar, seguro le resultará a quien sepa un poco más de cocina. Para que tenga una idea, es parecido a las frutillas pasadas por chocolate, que quedan cubiertas sólo a la mitad.

(...)

Probé y me quedó estupendo el mantecoso, con un poco de queso crema para dejarlas más cremosas. Deje que se sequen un poco y luego pase las bolitas hasta la mitad por la cobertura de chocolate caliente. Es como una *fondue* y se puede servir con el aperitivo o con el bajativo, por el queso y el chocolate.

BOLITAS DE QUESO EN NARANJAS ACARAMELADAS

RECETA APRENDIDA EN URUGUAY, EN LA CASA DEL INTENDENTE

Haga una mezcla de quesos (mantecoso y queso crema) y forme bolitas de un bocado. Páselas por una naranja rallada y acaramelada. Debe quedar riquísimo... Trataré de hacerlo y le cuento...

(...)

Lo hice y me resultó sumamente original. Queda riquísimo. Le gustó a todos.

meigasil

CANAPÉS A LA ACEITUNA

RECETA DE CATO GUZMÁN DE DE LA CUADRA

Ingredientes (para 6 personas):

Pan de molde o galletitas
¼ kilo de aceitunas negras (de las gordas)
½ taza de mayonesa
1 ó 2 huevos duros (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Deshuese las aceitunas y muélalas, junto con la mayonesa y los aliños, en la 1-2-3, y listo el relleno para los canapés. También se puede hacer picando las aceitunas en vez de pasarlas por la máquina; queda mucho mejor. Puede agregar huevo duro picado. Sirva sobre el pan de molde o las galletas de cocktail.

Como alternativa, puede moler las aceitunas con unos filetes de anchoa. Queda deliciosa para canapés. Le dicen el caviar del pobre.

CANAPÉS ALEGRES DE QUESILLO

Ingredientes:

Pan de molde
Queso fresco o quesillo
Ají verde u orégano
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Corte el pan en redondelas con un molde, como todos los canapés, y unte los trozos con un poco de mayonesa. Muela el quesillo con un tenedor, agréguele un poco de ají verde picado fino y aliñe con unas gotas de aceite de oliva y sal. Ponga esta mezcla, como un cerrito, encima de los trozos de pan. También se puede hacer con las mismas redondelas de pan untadas en mayonesa (se hace con una brocha para que quede finita la capa) y con una redondela delgadita de queso, cortada con el mismo molde del pan, y para culminar, un moño de ají verde u orégano picado fino.

CANAPÉS DE CENTOLLA

PALABRAS MAYORES...

Ingredientes:

½ pan de molde chico
1 tarro de centolla
Mayonesa y unas gotas de jugo de limón

Preparación:

Corte el pan de molde y, si quiere, puede tostar las rodajas. Escurra la centolla y límpiela de unos cartílagos que suele traer. Aliñe con mayonesa y gotas de limón, y rellene los canapés.

meigasil

CANAPÉS DE CILANTRO

RECETA DE BERNARDITA REYES DE DOMÍNGUEZ

Ingredientes:

½ pan de molde chico
½ taza de mayonesa
½ paquete de cilantro
2 ajíes verdes (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Lave el cilantro, escúrralo y píquelo finito. Júntelo con un poco de mayonesa, regulando la textura, y corrija el sabor. Será el relleno para los canapés. También puede poner los ingredientes en la 1-2-3: la mayonesa, el cilantro, un poco de ají verde, sal y pimienta, y la crema estará lista para rellenar los canapés. Pero a mí me gusta más todo picado a mano; se nota más el cilantro. Ponga la preparación sobre las redondelas de pan de molde cortadas del tamaño de la circunferencia de un huevo, o a su gusto.

CANAPÉS DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

1 pan de molde chico
250 gramos de langostinos
Mayonesa
Unas gotas de jugo de limón

Preparación:

Corte el pan de molde como para canapés y unte cada trozo con mayonesa. Eche unas gotas de limón a los langostinos y ponga uno (dos si son muy chicos, uno "para allá" y otro "para acá") sobre cada canapé.

CANAPÉS DE PANAS Y CONTRES

RECETA DE LUCY VERA DE VALENZUELA

Ingredientes:

½ pan de molde chico
1 lechuga milanesa (por el color verde)
1 bandeja de panitas
1 bandeja de contres
Mayonesa

Preparación:

Corte el pan en redondelas y tuéstelas en el horno. Prepare un salpicón con la lechuga cortada fina; las panas y contres, cocidos y cortados en cubitos, y aliñados con la mayonesa. Cuide que ésta no sea mucha para que no queden pesados y también para que no se amortigüe demasiado la lechuga y así se vean frescos y livianos. Mezcle a última hora y coloque sobre cada canapé, formando un cerrito.

meigasil

CANAPÉS DE TOMATE Y ALBAHACA

Ingredientes:
Tomates
Albahaca, ají verde, cilantro u orégano
Queso rallado (optativo)
Mayonesa liviana

Preparación:
Corte el pan a su gusto, con un molde, y póngale mayonesa para asentar la torreja de tomate. Los tomates se cortan con el mismo molde del pan. Me explico: ponga el molde encima del tomate y corte presionando el molde hacia abajo. Le quedará un tubo, que tendrá que cortar en torrejas. Como le van a sobrar las orillas del tomate, guárdelas para otra cosa o haga canapés con ese tomate cortado en cuadritos y bien escurrido. Pique finita la albahaca y espolvoréela sobre el tomate. Puede agregar queso rallado y recuerde que también los puede hacer con ají verde, cilantro u orégano, alcaparras. Quedan con un aroma exquisito.

CHAMPIÑONES AL AJILLO

Ingredientes:
2 bandejas de champiñones
125 gramos de mantequilla
1 ó 2 dientes de ajo
½ copa de vino blanco
Sal y pimienta
Perejil (optativo)

Preparación:
Lave los champiñones y sofríalos en la mantequilla con los ajos (sin germen). Al final, agregue un poco de vino blanco, salpimiente y retire los ajos. Sirva los champiñones calientes, con un poco de perejil picado y palitos para picar.

DESAYUNO IRLANDÉS

RECETA DE MARY DE FLANNERY

(La probó mi hija Connie en casa de los padres de Mary en Irlanda)

Ingredientes:
Huevos pochés (vea receta en sección Huevos)
Jamón en lonjas
Salchichas
Prietas
Morcilla negra y blancas
Tomates
Pan irlandés (vea receta en sección Masas y panes)
Mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:
Sirva los huevos pochés junto con el jamón, las salchichas, las prietas y las morcillas, y los tomates partidos en cuatro y doraditos (que han estado al horno por 20 minutos). Acompañe con pan irlandés recién salido del horno, un buen té con una "nube" de leche y disponga mantequilla, sal y pimienta para aliñar al gusto.

Especial para día domingo o para celebrar *Saint Patrick* (17 de marzo).

meigasil

PALITOS DE PAN DE MOLDE

Ingredientes:

Pan de molde
Mantequilla
Queso parmesano rallado fresco (por el lado grueso del rallador)
(No doy cantidades, porque va a depender de cuántos necesite preparar)

Preparación:

Corte el pan de molde en forma de palitos. También puede servir las cortezas que quedan cuando se cortan canapés. Páselos por la mantequilla (blandísima) y después, por el queso rallado. Póngalos al horno por unos minutos para que se calienten y doren.

PALMERAS CON QUESO

Ingredientes:

Palmeras chiquititas (un bocado), calculando 3 por persona
Queso mantecoso
Jamón (optativo)
Piña (optativa)
Guindas marrasquino

Preparación:

Si las palmeras son muy grandes, pártalas por la mitad para que queden de un bocado. A cada uno, póngale encima un pedacito de jamón, una torreja de queso, un pedazo de piña y, al final, un trocito de guinda marrasquino. Lleve al horno por un par de minutos y sirva caliente.

ROLLO DE QUESO CREMA

Receta de Isabel Rozas de Mekis y Paula Arnolds de Mekis (nueras)

Ingredientes:

1 caja de queso crema
Puede escoger distintos rellenos: tomate o pimentón rojo acaramelado (vea receta de Salsa de caramelo en sección Confites); palta en cubitos y tomate; lechuga picada finita; choclo; aceitunas o mariscos, combinados con alguno de estos ingredientes o por separado. Dependerá de su gusto y tinca.

Preparación:

Distribuya el queso crema en un papel plástico aceitado o mojado, formando un rectángulo. Luego rellene con lo que haya escogido y enrolle igual que un brazo de reina. Póngalo al refrigerador por un rato y sirva untando *toasties* con este rollo; saldrá un poco de queso y otro poco del relleno.

meigasil

SALCHICHAS AL CARAMELO

Ingredientes (para 8 personas):
200 gramos de choricillos o salchichas
½ taza de azúcar granulada
Un poco de agua
1 cucharada de mantequilla
1 chorro de ron

Preparación:
Ponga en la sartén el azúcar granulada. Cuando se esté dorando, agregue el agua, el ron y la mantequilla, y caliente en esta salsa los choricillos o las salchichas cortadas de un bocado. Sírvalas calientes, en su propia salsa, pinchadas con mondadientes, para el cocktail.

SÁNDWICHES DE BERROS

RECETA DE PEPA REYNAL DE MORANDÉ

Ingredientes:
Berro
Mayonesa
Pan de miga (blanco o negro) cortado bien delgadito

Preparación:
Pique el berro delgadito (como para salpicón), sin los tallos más gruesos. Agregue un poco de mayonesa. Prolijamente, rellene con esto las hojas de pan y corte en diagonal. Apílelos en la misma fuente en que los va a llevar a la mesa, con el vértice del triángulo hacia arriba. Se ven muy ordenados y se pueden mezclar con los sándwiches de huevo y tocino, pues el colorido amarillo y verde se ve muy bien.

SÁNDWICHES DE HUEVO Y TOCINO

Ingredientes:
3 huevos
125 gramos de tocino
1 tomate o 1 pimentón rojo (optativo)
Mayonesa
Pan de miga (negro o blanco) cortado finito (hay en supermercados)
Leche

Preparación:
Prepare los huevos, duros o revueltos con un pichintún de leche, y reserve. Pele y pique el tomate y escúrrale bien el jugo (póngalo picado en un colador y apriete un poco). Junte con el tocino frito y cortado fino y un poco de mayonesa. Rellene con prolijidad las hojas de pan de miga y tape con otra hoja. Corte los sándwiches en triángulos (como los que venden en las pastelerías). Arréglelos en una fuente, con la punta hacia arriba. Puede entremezclarlos con los de berro, para dar colorido.

meigasil

SÁNDWICHES DE PALMITO Y JAMÓN

Ingredientes:

½ pan de molde chico
1 tarro chico de palmitos
6 torrejas de jamón
Mayonesa

Preparación:

Corte el pan como para sándwiches, en triángulos no muy grandes (más "de señorita"). Rellénelos con el jamón y los palmitos picados y aliñados con mayonesa. Tápelos y acomódelos, graciosamente, en una bandeja, uno al lado del otro, con las puntas hacia arriba.

TOSTADAS CON QUESO PARMESANO

Receta de Marta Cardini de Arriagada

Ingredientes (para unos 50):

½ pan de molde
¾ de taza de mayonesa
1 taza de queso rallado
¾ de tarro de crema
¼ de taza de cebolla rallada
Sal y pimienta

Preparación:

Corte el pan de molde en rodajas. Junte la mayonesa con la crema, el queso rallado, la cebolla y un poco de pimienta. Esta salsa se pone en los canapés en forma de cerrito y luego se llevan al horno para dorar. Quedan muy sabrosos, hasta se inflan. Sírvalos calentitos.

El pan se puede cortar con unos moldes que venden en casas especializadas, y del porte que se quiera, ojalá de un bocado.



meigasil

Salsas saladas

ALIÑOS

Hay diferentes maneras de aliñar una ensalada, y aquí doy algunos ejemplos:

- Sal, pimienta, aceto balsámico y un buen aceite de oliva
- Sal, pimienta, vinagre de manzana y aceite de oliva
- Sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva
- Sal, pimienta, vinagre de vino blanco, aceite de oliva, mostaza, azúcar y un poco de agua (se puede tener preparado en el refrigerador, en las mismas aceiteras o vinagreras, y agitarlo antes de usar)
- Siempre se puede usar el ajo en salsa, pero que no es del gusto de todos

En cualquiera de estos aliños, en especial para betarraga o zanahoria, el jugo de limón o vinagre se puede cambiar por jugo de naranjas.

CLOTTED CREAM

(MANTEQUILLA PARA SCONS)

RECETA DEL HOTEL PENÍNSULA, DE HONG KONG

Ingredientes (para 6 personas):

¼ litro de leche cremosa
¼ litro de crema fresca
1 pizca de sal
Agua hirviendo

Preparación:

En un bol, mezcle la leche y la crema fresca, y coloque en el refrigerador por 48 horas. Después, ponga el bol a bañomaría, donde pueda hervir parejo y lento, sin borbotones. Cueza por ¾ de hora o más. Verá que la superficie tiende a trizarse. Póngalo entonces nuevamente en el refrigerador. Al día siguiente, retire con una espátula la crema gruesa que se ha formado. Queda como un queso crema. Alíñelo con un poco de sal. ¡Estupendo para los *scons*! La leche que queda le servirá para el té u otro uso.

meigasil

Otra fórmula más fácil:
Bata ¼ litro de crema fresca, cuidando que no se pase a mantequilla, es decir, que quede cremosa, espesa y firme. Aliñe con un poco de sal.



CREMA CON LIMÓN

RECETA DE SHARON PURVIANCE DE MONTERO

Ingredientes:
¼ litro de crema fresca
Jugo de 3 limones
Sal y pimienta

Preparación:
Bata la crema hasta que quede firme. Alíñela con el jugo de limón y salpimiente. Esta crema sirve para acompañar una fuente de verduras (palitos de apio, zanahoria, pepino, endibias, champiñones, tomatitos chicos, zapallo italiano) para picar en un cocktail.



GUACAMOLE

ESTA RECETA ES MEJICANA Y SIRVE PARA ACOMPAÑAR GALLETAS O SOPAIPILLAS CHIQUITITAS PARA EL APERITIVO, DE PREFERENCIA A LA HORA DE ALMUERZO

Ingredientes:
3 paltas
½ cebolla
2 huevos duros
2 tomates
1 taza de mayonesa liviana
3 ajíes verdes
Jugo de limón
Cilantro (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:
Pele las paltas y muélalas con el tenedor. Agregue la cebolla picada en cuadritos finos (pasada por azúcar, sal y un poco de agua fría, y escurrida), los tomates pelados, estrujados y picados en cubitos, los huevos duros picados en cubitos, el ají verde picado fino, jugo de limón, cilantro y mayonesa bien liviana (se aliviana con un poco de leche). Salpimiente y revuelva para dejarlo de la consistencia adecuada para untar galletas para el aperitivo. En vez de galletas, puede usar sopaipillas chicas, resulta muy simpático para un asado al aire libre.

meigasil

MANTEQUILLA MAÎTRE D'HÔTEL

Ingredientes:
125 gramos de mantequilla
2 cucharadas de perejil, picado finito

Preparación:
Deje que la mantequilla se ablande a temperatura ambiente y mézclela con el perejil picado fino. Vuelva a formar el pan de mantequilla y póngalo en el congelador por un rato. Sáquela y córtela en cubitos. Servirá para ponerla encima de un trozo de pescado o un buen *steak* de lomo o filete. Prepárela de antemano y téngala en el congelador.

MAYONESA AL AJO

Ingredientes:
1 taza de mayonesa
½ taza de leche
2 dientes de ajo



Preparación:
En la leche, cueza los dientes de ajo (sin el germen). Agregue a la mayonesa y páselo por la licuadora. Si encuentra que está muy pesada, añada un poco más de leche. Queda estupenda para aliñar ensaladas, especialmente la Cesar Salad, o para untar galletitas o pan para el cocktail. Sumamente sabrosa. También se puede hacer con el ajo sin cocer (siempre sin el germen), pero queda más fuerte.

MAYONESA AMERICANA

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:
¾ de taza de agua
¼ de taza de vinagre blanco
2 cucharadas de postre (llenitas) de maicena, disuelta en ¼ de taza de agua fría
1 huevo + 1 yema
1 cucharada de sal
1 cucharada de mostaza en polvo (o en salsa para no complicar las cosas)
1 cucharada de azúcar flor
¾ de taza de aceite

Preparación:
Ponga a hervir el agua con el vinagre. Cuando suelte el hervor, agregue la maicena disuelta en agua helada. Cueza por unos segundos y vacíela en la licuadora; agregue el huevo y la yema, la sal, el azúcar, la mostaza y luego el aceite en un chorrito fino. Logrará una mayonesa liviana y sana, que le durará varios días en el refrigerador, y que con los días se irá aclarando.

El recuerdo que tengo es que siempre en la casa de la abuela Millie había en la mesa un pote con esta mayonesa. Ella decía que era muy sana... (y es realmente mayonesa).

meigasil

MAYONESA CASERA

Ingredientes (para casi 2 tazas):

1 huevo (+ 1 yema, optativo)
1 taza de aceite
1 limón
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga en la licuadora el huevo y la yema. Bata a velocidad media por unos 30 segundos. Agregue el aceite con un chorro fino, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Le quedará una mayonesa liviana y esponjosa.

RAISIN SAUCE (SALSA DE PASAS DE CORINTO)

Receta de la abuela Millie

Ingredientes (para 30 personas):

3 tazas de azúcar rubia
3 cucharadas de maicena
1½ tazas de agua
3 tazas de pasas de Corinto
¾ de taza de vinagre
2 cucharaditas de mantequilla
1 cucharada (de postre) de sal
1 cucharadita de canela en polvo
¾ de cucharadita de clavos de olor en polvo
1 vaso de agua
1 vaso de jugo de naranjas (+ 1 vaso de agua si es necesario)

Preparación:

En una cacerola, ponga el azúcar rubia y la maicena, y agregue 1½ tazas de agua, las pasas de Corinto (remojadas de antemano) y todos los demás ingredientes. Cueza la mezcla, lentamente, y dele el espesor necesario. Guárdela en el congelador por el tiempo que quiera. Sírvala caliente o fría. Esta salsa queda bien con pavo, pollo o cerdo.

SALSA A LA CIBOULETTE

Receta de Chepa Mekis de García

Ingredientes:

2 ramitas de ciboulette
1 taza de mayonesa
¼ de taza de leche
1 pizca de comino, eneldo, tomillo, romero, pimienta y sal

Preparación:

En la licuadora, ponga la ciboulette a medio picar, la mayonesa, la leche y el resto de los aliños. Quedará de un lindo color verde, muy suave y con un rico aroma. Esta salsa sirve para untar queso fresco y verduras (apio, coliflor, rábanos, zanahoria, champiñones, pimentones, cebollines).

meigasil

SALSA A LA HUANCAÍNA

Receta de Verónica del Villar Goytisolo (chileno-peruana)

Ingredientes:

1 queso fresco
1 tarro de leche evaporada
1 diente de ajo
¼ de cebolla
1 ají peruano, sin pepas ni nervios (se pueden conseguir o bien usar ají chileno, ojalá colorado)

Preparación:

Pase todo por la licuadora, agregando al final el queso fresco. Queda una salsa homogénea y suave. Sirve para el cocktail, para untar papitas fritas, etc., y también para huevos duros, papas en una entrada, tallarines, o para el choclo peruano.

SALSA AL ESTRAGÓN

Receta de Verónica Correa, hija de Margot

Ingredientes:

¼ litro de crema (fresca o en caja)
2 cucharadas de mostaza
1 cucharada bien llena de estragón
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a calentar la crema. Agréguele el estragón para que dé sabor, la mostaza, sal y pimienta. Prepare lo que necesite, juntando los ingredientes y equilibrando los aliños. Se sirve caliente, para bañar carnes, pescado o espárragos; es muy buena para un roast beef.

SALSA AL PESTO

Especial para tallarines

Ingredientes:

1 taza de hojas de albahaca
1 vaso de yoghurt natural
1 taza de crema
½ taza de aceite de oliva
¼ de taza de queso parmesano rallado fresco
3 cucharadas de nueces picadas

Preparación:

Pase por la licuadora las hojas de albahaca (pesto), el aceite, el yoghurt, la crema y el queso parmesano. Corrija el sabor y ponga la salsa sobre los tallarines recién cocidos. Espolvoréele más queso rallado y las nueces picadas. Lo mejor... y de preparación rápida.

meigasil

SALSA BLANCA

(TRES DISTINTOS ESPESORES)

Llegué a las proporciones a través de la experiencia

Ingredientes:

1) Salsa liviana
(para cubrir o chorrear guisos)

1 cucharada mantequilla
1 cucharada harina
1 taza de leche
Sal y pimienta

2) Salsa regular
(para unir guisos)

1 cucharada mantequilla
2 cucharadas harina
1 taza de leche
Sal y pimienta

3) Salsa espesa
(para formar flanes, souflés o budines)

1 cucharada mantequilla
4 cucharadas harina
1 taza de leche
Sal y pimienta

Para preparar esta salsa, recomiendo especialmente usar harina y no maicena, como asimismo que se haga con un batidor de claras (los hay de diferentes tamaños).

Las distintas consistencias de salsa blanca pueden enriquecerse, cambiando y mejorando su sabor, con yemas o crema fresca o de tarro; también con caldos de verduras, pescados, mariscos, aves, diferentes hierbas, etc.

Casi todas las salsas parten de estas recetas madres, y varían con diversos sabores y olores: curry, mariscos, verduras, aves, aromas.

Preparación:

Disuelva al fuego la mantequilla, agregue la harina, que formará una masa liviana, para luego ir añadiendo de a poco la leche hasta formar una crema suave y liviana, sin grumos, y así en diversas proporciones que nos darán salsas más o menos gruesas y espesas.



SALSA DE AJÍ DE COLOR

Ingredientes:

½ taza de aceite, manteca de cerdo o mantequilla
1 cucharada de ají de color
1 diente de ajo (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a calentar el aceite (manteca o mantequilla), cuidando que no se queme. Retire del fuego, y agregue el ají de color y el ajo machacado (sin el germen), incorporándolos muy bien. Vuelva a calentar a fuego lento y estará listo para bañar y adornar cualquier guiso, sobre todo los chilenos (pantrucas, porotos, charquicán, lentejas, garbanzos, etc.).

meigasil

SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes:

1 taza de hojas frescas de albahaca
1 taza de leche
1 taza de mayonesa o ½ taza de yoghurt natural + ½ taza de mayonesa
1 diente (o salsa) de ajo (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga en la licuadora la albahaca, la leche, la mayonesa y el ajo, y salpimiente para corregir el sabor. Sirve para untar galletitas en el cocktail, o para papas, tallarines fríos (verdes) o ensaladas, papas calientes o frías etc., lo dejo a la imaginación. Esta salsa también se puede hacer con yoghurt natural, pero es más fome y menos gustosa. Además, se puede servir caliente, con un chorrito de crema... "más mejor" todavía.

SALSA DE CHOCLOS

Ingredientes (para 8 personas):

3 choclos "humeros" (o 1 paquete de choclo congelado)
1 taza de leche
1 taza de crema
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta
1 cucharadita de azúcar, si es necesario

Preparación:

Rebane los choclos y muélalos en la licuadora con un poco de leche. Páselos por un cedazo y cuézalos a fuego lento, agregando la mantequilla, la crema y los aliños. Dele la consistencia deseada, con más leche; corrija el sabor, si es necesario con 1 cucharadita de azúcar. Si están muy desabridos de color, añada una pizca de polvos amarillos (se compran en tiendas de artículos para cocina). Sirva esta salsa con pollo, pescado o mariscos.

SALSA DE CHORICILLOS

Ingredientes (para 6 a 8 personas):

Salsa blanca (vea receta 1 en esta misma sección y prepare con el doble de los ingredientes)
½ taza de crema fresca
250 gramos de choricillos o longaniza
2 huevos duros (optativo)
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Reserve algunos choricillos para adornar, y pique el resto finamente. Saltéelos en la mantequilla y agréguelos a la salsa blanca. Añada la crema y corrija sabor y espesor. Esta salsa sirve para tallarines, arroz, papas, legumbres, pescado, carnes de vacuno y cerdo, aves y mariscos. Cuando use esta salsa para bañar, ponga encima los choricillos que reservó y los huevos duros rallados.

meigasil

SALSA DE CURRY

Ingredientes:

2 ajíes verdes o rojos (según sea verde o roja la salsa de curry)
⅓ de ramito de cilantro
1 cebolla chica
1 diente de ajo
Pimienta negra (recién molida)
½ cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de comino
½ cucharada de sal
1 cucharada de aceite (puede ser de sésamo)
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharadita de páprika o ají de color

Preparación:

Despepite el ají. Lave y seque el cilantro. Troce la cebolla, el ají, el cilantro y el ajo. Pase todos los ingredientes por la procesadora hasta lograr una pasta homogénea.

La pasta o salsa de curry es asiática, y no sólo de la India, también de Tailandia y otros países vecinos. Se sirve muy bien con carne de pollo o mariscos, camarones, etc. Además, acepta una variedad de especias. Cuando se habla de salsa de curry, es esto.

SALSA DE ENELDO (DILL)

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de caldo (de pollo, verduras o carne)
2 cucharadas de eneldo
1 chorrito de vino blanco
½ taza de crema
Sal, pimienta y jugo de limón

Preparación:

Ponga el eneldo en una cacerola, junto con el caldo, el vino y el jugo de limón, sal y pimienta. Caliéntelo y, al final, agregue la crema. Sirva con diferentes pescados, mariscos o verduras.

SALSA DE HINOJO

Ingredientes:

½ taza de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas de agua
1 cucharada de hinojo fresco cortado (mejor con tijeras)
1 cucharada de alcaparras picadas (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Pase todos los ingredientes por la licuadora. Esta salsa es especial para acompañar pescados. Lleve a la mesa en una salsera o pocillo, reservando algunas hojas de hinojo y alcaparras para adornar.

meigasil

SALSA DE MENTA

Ingredientes (para 6 personas):
1 vaso de yoghurt natural
1 taza de crema fresca
1 taza de hojas de menta
¼ de taza de cilantro
Leche (si es necesario)
Sal y pimienta

Preparación:
Pase por la licuadora el yoghurt y la crema. Agregue la menta y el cilantro; muela todo, y salpimiente. Si es necesario, agregue un poco de leche. Se puede servir fría o caliente, con pescado, aves y, especialmente, cordero *(baby lamb* o corderito tierno).

SALSA DE NARANJAS

Ingredientes:
Cáscara de 3 naranjas
Cáscara de ½ limón
2 cucharadas de mantequilla
2 hojas de laurel
Jengibre fresco (ralle 2 cm)
1 cucharada de vinagre
1 taza de jugo de naranjas
Sal y pimienta

Preparación:
Corte en juliana la cáscaras de naranja y de limón; agregue las hojas de laurel y el jengibre, y sofría en la mantequilla por 2 ó 3 minutos. Deje macerar durante la noche. Al día siguiente, agréguele el vinagre, el jugo de naranjas, sal y pimienta, y páselo por la licuadora, reservando algunas julianas para que se vean en la salsa. (No olvide retirar las hojas de laurel.) Sirva fría o caliente, sobre pescado, especialmente corvina.

SALSA GOLF
MY WAY...

Ingredientes:
1 taza de mayonesa
3 cucharadas (bien llenas) de ketchup
Leche o agua (si es necesario)
2 cucharadas de whisky u otro licor (optativo)

Preparación:
Ésta puede no ser la mejor salsa golf, pero sí la más fácil para estos días. Ligue muy bien la mayonesa con el ketchup; quedará rosada y muy sabrosa. Si quedara muy gruesa, adelgácela con leche y hasta con agua. Ah, y si quiere "matar", agréguele un poco de licor, por ejemplo, whisky... fantástico.

meigasil

SALSA HOLANDESA

RECETA DE PEPA REYNAL DE MORANDÉ

Ingredientes:

125 gramos de mantequilla
3 yemas
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta

Preparación:

Caliente la mantequilla, sin dorarla, y agréguela de hilo a las yemas batidas previamente en la licuadora con sal y pimienta. Agregue el jugo de limón, bata por un par de segundos a la velocidad máxima. Esta salsa se calienta a bañomaría, cuidando que no se corte, y se sirve con pescado, espárragos, aves o mariscos.

SALSA HOLANDESA AL ESTRAGÓN

RECETA DE MIMÍ SALATTO DE CUBILLOS

Ingredientes (para 6 personas):

2 cucharadas de estragón
1 cucharada de perejil picado
1 copa de vino blanco
1 cucharada de vinagre al eneldo, vinagre muy suave o 1 cucharadita de jugo de limón
125 gramos de mantequilla
4 yemas
Sal y pimienta

Preparación:

Hierva apenas el estragón y el perejil, en el vino blanco y el vinagre. Deje que se enfríe. Derrita la mantequilla y deje enfriar. Bata las yemas en la licuadora a velocidad mínima; agregue el estragón y el perejil, y vuelva a licuar a una velocidad mayor, para que se muela bien y se mezcle. Agregue, de hilo, la mantequilla. Si queda espesa, agregue una cucharada de agua y caliente a bañomaría. Si se corta, bata de nuevo en la licuadora. Vuelva a calentarla a bañomaría y a fuego moderado. También la puede calentar en el horno microondas.

Esta salsa puede prepararse sin el estragón y el perejil, y será la llamada salsa holandesa, que sirve igual para carnes, pescados, mariscos o verduras (espárragos, etc.). Es muy segura, porque no se corta tanto como la otra y se puede arreglar volviendo a licuar.

meigasil

SALSA IRLANDESA DE MENTA

RECETA DE MI NIETA VALENTINA, DE SU VIAJE A IRLANDA

Ingredientes (para 6 personas):

1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo
¼ de cebolla
1 cucharada de harina
½ taza de menta picada
½ taza de caldo (cubo de pollo o verduras)
1 cucharada de salsa de tomates
¼ de taza de vino blanco o tinto
½ taza de agua
2 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta

Preparación:

En la mantequilla, sofría la cebolla picada fina y el ajo machacado. Agregue la harina, la salsa de tomates, el caldo, el agua, el vinagre, el vino, sal y pimienta, y al final, la menta picada. Dele sólo unos minutos de cocción. Estupenda salsa caliente para el cordero de invierno.

También se puede servir fría; es más de verano.

SALSA MALTESA

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de mayonesa
Ralladura de ½ naranja
½ taza (o más) de jugo de naranjas

Preparación:

A la taza de mayonesa agréguele, lentamente, el jugo y la ralladura de naranja. Quedará de una buena consistencia para acompañar diferentes pescados, mariscos, verduras (especialmente espárragos), mousses. Se sirve fría.

SALSA MUSELINA

Ingredientes (para 6 personas):

125 gramos de mantequilla
4 yemas
4 cucharadas de agua fría
2 cucharadas de crema batida
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta

Preparación:

Bata las yemas con agua fría, en un bañomaría. Agregue, de a poco, la mantequilla blanda, batiendo siempre y cuidando que no se corte. Si el baño está hirviendo, bájele el fuego. Añada la crema batida, el jugo de limón y salpimiente. Si se adelgaza mucho, siga batiendo para que espese. Debe mantenerse caliente para mandarla a la mesa bañando pescados y mariscos.

meigasil

SALSA SUPREMA

Ingredientes:

1 cucharada de azúcar granulada
Jugo de 1 naranja
Ralladura de naranja
1 cucharada de maicena
1 vasito de coñac
½ taza de caldo (cubo de ave o carne)
½ taza de crema
Almendras
Sal y pimienta

Preparación:

Haga un caramelo con el azúcar y agréguele el jugo y la ralladura de naranja, más la maicena disuelta en el coñac. Revuelva para que se cueza la maicena; retire del fuego; agregue la crema y las almendras doradas, y salpimiente. Caliéntela en un bañomaría o en el horno microondas.

Esta salsa sirve para pescados o pollo.

SALSA TÁRTARA

Ingredientes:

2 huevos duros
Pepinillos, zanahoria, cebollitas y coliflor, en escabeche
2 tazas de mayonesa
Alcaparras (optativo)
1 cucharadita de mostaza (optativo)

Preparación:

Pique finito los huevos duros y los pickles (no se preocupe si le falta alguno). Agregue las alcaparras y la mayonesa (si estuviera muy espesa, aliviánela con agua o leche), y si es de su gusto, la cucharadita de mostaza.

Esta salsa sirve mucho para frituras, tales como locos u otros mariscos apanados, escalopas de ave, carne o pescado. Antiguamente se hacía con mayonesa casera...

SALSA TUCO

RECETA DE NICHI LAVARELLO

Ingredientes:

¾ kilo de choclillo o pollo ganso (en trozo entero o picado en cubos chicos), o posta molida (la mejor, tipo tártaro)
3 zanahorias
3 cebollas
Azúcar granulada (para dorar la carne)
½ litro de salsa de tomates
1 tarro de tomates al natural
Aceite o mantequilla (para dorar la carne)
1 taza de vino tinto
4 tiras de tocino
4 hojas de laurel + perejil
1 taza de callampas secas
1 taza de caldo (por si queda muy espesa)
½ taza de queso parmesano rallado fresco (por favor...)
Crema
Granos de pimienta entera

1 paquete de tallarines, ñoquis o lasaña

meigasil

Preparación:

Salpimiente la carne, espolvoréele azúcar y séllela en el aceite. Agregue el tocino cortado y la cebolla picada fina, las zanahorias ralladas, el vino tinto, la salsa de tomates y los tomates al natural, el laurel, el perejil, las callampas remojadas de antemano, un puñado de queso rallado, algunos granos de pimienta entera y, si es necesario, aclare la preparación con un poco de caldo de carne. Tape la olla para que se cueza lentamente, por 1 hora o más. Mírela de vez en cuando por si le faltara caldo. Una vez que la carne esté cocida y tierna, retírela; elimine el laurel y reserve las callampas. Pase la salsa por la licuadora, vuélvala a la olla junto con las callampas y la carne cortada y agregue crema al gusto. También se puede preparar con posta molida o cortada en cubos chicos. Esta carne tampoco se pasa por la licuadora y sirve igual para cualquier pasta: tallarines, lasañas, canelones, ñoquis, etc.

Aparte, cueza los tallarines *al dente* y escúrralos. Puede servir de distintas maneras, por ejemplo, arregle una fuente con los tallarines, la salsa puesta por capas, y entremedio, la carne cortada. Termine con salsa y espolvoree encima el queso rallado. Póngalo al horno para servir bien caliente.

Este tuco también sirve si acomoda en una fuente los tallarines recién cocidos y escurridos, los baña con la salsa y pone, a un costado, la carne cortada. Hay personas que sirven los tallarines con la salsa, y la carne con ensaladas o fría como entrada.

Como dije anteriormente, esta salsa es estupenda para la lasaña; claro que se le pone queso mantecoso y la carne molida o cortada en cubos chiquititos, la salsa entre capa y capa de masa, y crema fresca. Todas las lasañas que venden en los supermercados son, en general, bastante buenas y vienen precocidas. Sólo hay que pasarlas por leche y armar.

Un superdato: preparar la lasaña con masas chinas. Las venden en las tiendas de productos para comida china; vienen en cajitas y son de harina de arroz, muy delgadas y transparentes. Se cuecen en agua y se arreglan igual que las otras.

Cuando son tallarines, a este tuco se le puede agregar, además de la carne, presas de pollo. La tía Blanca Moreno lo hacía así, eran otros tiempos...

meigasil



Sopas y caldos



ALBÓNDIGAS EN SOPA

Ingredientes (para 6 personas):

½ kilo de posta negra o rosada, molida (tipo tártaro)
2 huevos
3 cucharadas de cebolla rallada
½ zanahoria
1 cucharada de pan rallado
1 cucharada de perejil, picado finito
½ pimentón rojo
1 taza de porotos verdes, quebrados
6 papas de regular tamaño
3 cucharadas de arroz
3 cucharadas de aceite
8 cucharones de agua hirviendo
Orégano, sal y pimienta
Perejil o cilantro (para adornar)
Bicarbonato

Preparación:

Prepare las albóndigas mezclando la carne molida con 1 huevo, 1 cucharada de cebolla frita, el pan rallado, el perejil y el orégano. Sazone y forme bolitas del porte de una nuez; cuézalas en el caldo ya preparado, y reserve. Aparte, fría en el aceite las papas cortadas en cubos, 2 cucharadas de cebolla, la zanahoria rallada, el pimentón y el arroz. Agregue el caldo y sazone. Después agregue las albóndigas y, a última hora, los porotos verdes, quebrados y cocidos por sólo 3 minutos en agua hirviendo con bicarbonato. Antes de mandar a la mesa, deshaga una yema en un poco de caldo e incorpórelo a la olla para que todo tome más sabor y color. Recuerde adornar con perejil o cilantro.



BOUILLABAISSE

Ingredientes (para 8 personas):

1 kilo de congrio colorado, corvina u otro pescado
4 locos
250 gramos de camarones
1 kilo de choritos con sus conchas
2 erizos (1 lengua por persona)
1 kilo de almejas con sus conchas
1 kilo de machas con sus conchas
½ taza de aceite
1 cebolla
½ pimentón rojo
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de hinojo picado
3 tomates
Laurel, clavos de olor, cáscara de naranja
Hilos de azafrán
Sal y pimienta
Ajo (optativo)

meigasil

Preparación:

Limpie el pescado y córtelo en cubos grandes. Dele un hervor hasta que quede a medio cocer, retírelo y cuele el caldo. Cueza los mariscos en sus conchas, luego sáqueselas y cuele el caldo. Junte ambos caldos y reserve. Aparte, fría en el aceite la cebolla rallada, el tomate picado y sin pepas, el ajo, el pimentón, hinojo, laurel, clavos de olor y la cáscara de naranja. Agregue unos 8 ó 9 cucharones de caldo y cocine por unos 5 minutos. Pase todo por la licuadora y cuele, cuidando retirar los clavos de olor. Agregue algunos hilos de azafrán, corrija el sabor e incorpore, cuidadosamente, el pescado y los mariscos. Póngalo de nuevo al fuego y sirva muy caliente. (Lo mejor es calentar en librillos individuales.) Adorne el plato con alguna concha, 1 lengua de erizo cruda y perejil picado. No importa si no tiene todos los mariscos, pero el pescado no puede faltar.



CALDILLO DE CONGRIO

RECETA DE MI PAPÁ

Ingredientes (para 8 personas):

8 porciones de congrio colorado
2 cebollas
3 tomates
2 cucharadas de mantequilla o de buen aceite
2 vasos de vino blanco
2 tazas de leche
½ taza de queso parmesano rallado fresco
1 ramo de olores (perejil, apio, orégano)
3 tazas de agua
1 cucharada de ají de color
Sal y pimienta
1 pizca de azúcar

Preparación:

En el ají de color hecho en mantequilla, sofría las cebollas picadas a la pluma y agregue los tomates pelados y cortados, el vino blanco, el agua, la leche y el ramito de olores. Añada la pizca de azúcar, sal y pimienta. Ponga a cocer, reposadamente, en olla tapada, con los trozos de congrio y cuidando que no se pase (20 minutos). Cuando esté listo, agregue el queso rallado y un huevo batido en el caldo.

No quisiera enredar más a las primerizas, pero este caldillo tiene muchas alternativas y variaciones al gusto de la dueña de casa, por ejemplo, agregar crema, unos mariscos, salsa de tomates, más cebolla, papas (que se llevan todo el sabor y por eso no me gustan para el caldillo). Déjese guiar por la experiencia... También se puede cocer al horno en una fuente grande de greda, preocupándose de que el caldo alcance por lo menos para servir 8 medidas del cucharón (una por persona).

meigasil

CALDILLO DE CONGRIO CON HUEVO

RECETA DE MI PAPÁ

Ingredientes (para 10 personas):

10 presas de congrio colorado
1 cabeza y 1 cola de congrio
2 puerros
1 nabo
1 zanahoria
Apio, perejil y orégano
8 tazas de agua
1 taza de vino blanco
2 cucharadas de mantequilla
2 cebollas
4 tomates o 1 tarro de tomates al natural
1 tarro chico de salsa de tomates
1 cucharadita de azúcar
1 taza de crema
8 huevos
3 cucharadas de queso parmesano rallado fresco
Jugo de limón
Sal y pimienta

Preparación:

En las 8 tazas de agua, cueza la cabeza y la cola del congrio, junto con la zanahoria, los puerros, el apio, perejil, sal y pimienta. Una vez que esté cocido, retire la cola y la cabeza, cuele el caldo y resérvelo. Aparte, dore en la mantequilla la cebolla cortada a la pluma, y agregue los tomates, pelados y sin pepas. Cocínelo reposadamente y luego añada la salsa de tomates. Todo esto se pasa por la licuadora junto con el caldo que reservó. Corrija el sabor, agregue una pizca de azúcar, incorpore la crema y reserve. Las presas de congrio crudas, adobadas con un poco de jugo de limón, vino blanco y aliños, acomódelas en una fuente de greda, ojalá en fuentecitas individuales. Ponga encima, caliente, la crema liviana que reservó. Quebre un huevo encima de cada presa de pescado; rocíe con queso rallado, y lleve al horno para cocinar el congrio y los huevos. (Estos huevos también los puede preparar de antemano como huevos pochés, y agregarlos al caldillo cuando esté listo para servir.)

CALDILLO DE CONGRIO (OTRO)

Ingredientes (para 8 personas):

8 presas de congrio colorado o dorado, sin cuero (pida cabeza y cola)
4 cebollas
1 zanahoria
2 vasos de vino blanco
6 tazas de agua
2 cucharadas de mantequilla
3 tomates o 1 tarro de tomates al natural con el jugo
3 cucharadas de crema
1 taza de queso rallado
8 huevos pochés (vea receta en sección Huevos) (optativo)
Perejil, apio, orégano
Sal y pimienta
1 cucharadita de azúcar

Preparación:

Ponga a cocer la cabeza y la cola del pescado, con 1 cebolla partida y la zanahoria rallada, perejil, apio, orégano, sal y pimienta. Una vez cocidos, retire la cabeza y la cola, rescatando el poco de carne que tienen. Pase todo por la licuadora, junto con las 3 cebollas restantes (picadas a la pluma y sofritas en mantequilla), los tomates (molidos y sin pepas), la crema, el vino blanco, y el queso rallado. Corrija los sabores y agregue siempre una cucharadita de azúcar para neutralizar la acidez del tomate.

En un librillo de greda o en pocillos individuales, acomode con cuidado las presas de congrio en este caldo casi crema. Cueza al horno. El pescado estará listo en 20 minutos. Antes de llevarlo a la mesa, agregue un huevo poché por persona y una lluvia de queso rallado.

meigasil

CALDILLO DE MARISCOS

Ingredientes (para 8 personas):

8 trozos chicos de congrio colorado o dorado, sin cuero (pida cabeza y cola para el caldo)
1 kilo de machas
1 kilo de choritos
250 gramos de camarones o langostinos
2 erizos
3 cebollas grandes
2 cucharadas de mantequilla
4 tazas de caldo (de la cocción de los mariscos, y cabeza y cola del pescado)
½ litro de leche
¼ litro de crema
1 cajita de salsa de tomates a la italiana (optativo)
1 chorrito de vino blanco
Perejil, orégano, laurel, sal, pimienta y ají dulce
1 cucharadita de azúcar

Preparación:

Cueza los mariscos junto con la cola y cabeza del pescado, y reserve. Pique la cebolla a la pluma y sofríala en la mantequilla. Agregue 4 tazas del caldo (colado) de la cocción de los mariscos, la leche, la crema, la salsa de tomates, el ají dulce y el chorrito de vino blanco. Sazone con los olores y acomode en la olla los trozos de pescado, cuidando que éste no se recueza. Estará listo en 20 minutos. Antes de que se complete la cocción, agregue los mariscos. Sirva de manera que cada comensal tenga un poco de cada marisco. Espolvoree cada plato con perejil. También puede dejar unas conchas de chorito para poner en cada plato, un camarón en su caparazón o una lengua de erizo. Compruebe que no le falte caldo y, si es necesario, agregue leche o más caldo de los mariscos, o bien un toque de vino. Siempre hay recursos...



CALDO BASE DE AVE

COMO SE HACÍA ANTIGUAMENTE...

Ingredientes (para 8 personas):

1 pollo o 1 gallina (o trozos de pollo, trutros, alas o pechuga, sin cuero)
1 cebollas
1 zanahoria
½ pimentón rojo
1 ramita de perejil, hojas de apio, 1 diente de ajo (optativo)
Sal

Preparación:

Limpie y lave las presas. El ave también se puede cocer entera, pero sin cuero, o despresada sin el cogote. Cuézala por 40 minutos en agua fría con todas las verduras y la sal, en olla tapada. Vaya espumándola, es decir, sacando la espuma que se va formando. Cuele, y tendrá el mejor de los caldos para consomé, o para preparar guisos o salsas. La carne del ave se utilizará en diferentes formas: guisos, tallarines, etc. Si quiere un caldo más liviano, saque el cuero y toda la enjundia (grasa o gordura).

meigasil

CALDO BASE DE HUESOS Y OTROS

Se prepara igual que los caldos base de ave o carne (en este mismo capítulo), pero con huesos de vacuno, y si tienen médula, mejor..., porque con la médula haríamos unos ricos canapés en pan tostado o frito, con una pasadita de mantequilla con ajo y encima un trocito de médula y espolvoreados con perejil picado y puestos un minutito al horno. Aunque preparar caldos con huesos es hoy una pérdida de tiempo, porque los venden en cubos. A mí me tocó prepararlos durante muchos años, porque todavía no existían...

Caldos de cerdo, pescados, mariscos y otros, se preparan más o menos de la misma manera.

Todos estos caldos base pueden congelarse como cubos de hielo, mucho mejor que los cubos prensados.

CALDO BASE DE VACUNO

Ingredientes (para 6 personas):

½ kilo de posta negra
½ pimentón rojo
1 diente de ajo (optativo)
1 zanahoria
½ cebolla
Apio y perejil
8 tazas de agua fría
Sal

Preparación:

Lave la carne, trócela y póngala a remojar en las 8 tazas de agua fría. Después agregue las verduras y cueza por ½ hora a fuego lento. Cuele y tendrá listo el caldo. Sálelo al final. Con la carne cocida podrá preparar una infinidad de cosas: salpicón, tomates rellenos (con la carne molida y arreglada con mayonesa), pimentones rellenos, un pino sabroso para papas rellenas... *and so on.*

CARBONADA

Ingredientes:

2 tazas de posta negra, cortada en cubos
3 cucharadas de mantequilla o aceite
1 taza de cebolla picada finita o rallada
1 cucharadita de ají de color
8 cucharones de agua
½ taza de zanahoria, picada en cubos
2 tazas de papas, en cubos
1 taza de porotos verdes, en cubos (ojalá cocidos aparte)
1 taza de zapallo, en cubos
½ taza de pimentón, en cubitos chicos
½ taza de choclo picado (puede ser congelado)
½ taza de arvejas (pueden ser congeladas)
2 cucharadas de arroz
1 cucharada de perejil picado
2 yemas
Sal y pimienta

meigasil

Preparación:

Ponga a cocer la carne en agua fría y vaya espumándola. Cuando esté bien blanda, cuele el caldo. Sofría en el aceite la carne con la cebolla y el ají de color. Agregue el caldo, todas las verduras y el arroz. Ponga a cocer a fuego lento. Cuando todo esté cocido y la carbonada casi lista para servir, agregue a las yemas un poco del caldo y, retirada la olla del fuego, incorpórelas a la carbonada. Se sirve con una lluvia de perejil picado.



CAZUELA DE CERDO

Ingredientes (para 6 personas):

6 trozos de carne de cerdo para cazuela
½ cebolla
½ pimentón rojo, perejil, apio, orégano, ajo (al gusto)
6 papas
6 trozos de zapallo
7 tazas de agua caliente
3 cucharadas de chuchoca o arroz
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación:

Dore en la mantequilla las presas de cerdo con la cebolla rallada, el ajo y el pimentón cortado en cuadritos. Agregue el agua y las demás verduras (apio, perejil, orégano), y sazone con sal y pimienta. Cuando estén cocidas las presas, agregue las papas, luego el zapallo y la chuchoca. Compruebe que esté bien condimentado y de un espesor regular. También puede cocer las papas y el zapallo aparte, e incorporarlos en cada plato.



CAZUELA DE CORDERO

Esta cazuela se prepara igual que la de vaca (vea receta en esta misma sección).

meigasil

CAZUELA DE GALLINA

Ingredientes (para 8 personas):

1 gallina (da 10 presas: 2 mitades de pechuga, 2 trutros cortos, 2 trutros largos, 2 mitades de rabadilla y 2 alas)
(En estos tiempos es mejor comprar las presas que a uno más le gusten. Antes a los más chicos siempre les tocaba el ala...)
3 cucharadas de aceite o mantequilla
1 cebolla
1 zanahoria
½ pimentón rojo
1 ramito de perejil y apio
Ajo (optativo)
8 papas
8 trocitos de zapallo
½ taza de arroz
1 taza de porotos verdes picados
2 yemas
2 choclos
Sal y pimienta
10 cucharones de agua
Ají verde, perejil o cilantro

Preparación:

Sofría en la mantequilla las presas de pollo, sin cuero, junto con la cebolla (partida, rallada o cortada en cuadritos), la zanahoria rallada, el pimentón, el ajo y el ramito de perejil con apio. Sazone y agregue los 10 cucharones de agua. Cocine a fuego lento, espumando de vez en cuando. Cuando esté cocido el pollo, retire la cebolla (si la dejó entera). Para mayor prolijidad, saque las presas y cuele el caldo. Póngalo de nuevo a fuego lento, y agregue las papas, el arroz, el zapallo y, casi al final, los choclos (cortados, cada uno, en 4 trozos) y los porotos verdes cocidos previamente. Antes de servir, deshaga las yemas en un poco de caldo para agregar al resto una vez fuera del fuego. Sirva cada plato adornado con ají verde, cilantro o perejil picado fino. Puede cocer aparte las papas y el zapallo para evitar que se recuezan y que, como dicen, las papas le quiten todo el sabor a pollo.

CAZUELA DE PAVA

Ingredientes (para 8 personas):

8 presas de pava para cazuela
8 papas
3 cucharadas de aceite o mantequilla
1 cebolla chica
1 zanahoria
1 pimentón rojo
8 trozos de choclo
6 cucharadas de chuchoca
9 cucharones de agua caliente
Apio, perejil, sal, pimienta y orégano
1 taza de nueces picadas finamente

Preparación:

Aliñe las presas y saltéelas en la mantequilla. Agregue la zanahoria y la cebolla rallada, revuelva todo; añada los 9 cucharones de agua caliente, las verduras, apio, perejil, pimentón y orégano. Cocine hasta que la carne esté blanda. Agregue las papas peladas y, cuando éstas estén a medio cocer, incorpore también la chuchoca. Corrija el sabor (salpimiente) y termine de cocer a fuego lento. Añada el choclo en los últimos minutos. Sirva cada plato con una lluvia de nueces picadas. Será un estupendo plato para un día de invierno. Recomiendo cocer las papas aparte y añadirlas al plato servido. Esta cazuela no lleva zapallo.

meigasil

CAZUELA DE VACA

Ingredientes (para 6 personas):

6 trozos de carne (tapapecho u otra)
2 cucharadas de cebolla rallada
½ zanahoria
2 cucharadas de aceite o mantequilla
1 ramita de apio, orégano
½ taza de porotos verdes, partidos
½ taza de arvejas
6 papas
6 trozos de zapallo
3 cucharadas de arroz
2 yemas
8 cucharones de agua hirviendo
Sal y pimienta
1 cucharada de perejil picado fino (para adornar)

Preparación:

Sofría la carne en la mantequilla, con la cebolla y la zanahoria ralladas, hasta que se dore. Agregue entonces el agua hirviendo, apio y orégano, y vaya espumando el caldo. Cuando la carne esté blanda, añada las papas, el zapallo, los porotos verdes, las arvejas y, finalmente, el arroz, sal y pimienta. Termine de cocer todo a fuego lento. Para servir, saque un poco de caldo, deshaga en él las 2 yemas y échelas a la sopera con el resto de la cazuela. Adorne cada plato, o la sopera, con perejil o cilantro picado finito. Recuerde que las papas, el zapallo, los porotos verdes y las arvejas ojalá los cueza aparte para que no se desarmen, a no ser que los ponga y cueza en el tiempo proporcional y cuidándolos.

CONSOMÉ CLARIFICADO

EN LOS BARCOS LO DAN COMO A LAS 11 DE LA MAÑANA. NO SE ILUSIONEN, PORQUE TAMBIÉN LO DAN EN LAS CLÍNICAS... PERO SIN EL JEREZ

Ingredientes (para 8 personas):

½ kilo de posta negra (también puede ser de ave, aunque nunca es lo mismo)
½ kilo de cola de buey o hueso
4 patas de pollo (optativo)
1 zanahoria, ¼ de cebolla, 1 ramito de verduras surtidas
1 cucharada de jugo de limón
10 cucharones de agua fría
2 claras
2 cáscaras de huevo
½ taza de jerez
Sal y pimienta

Preparación:

Lave todos los ingredientes. Corte la posta en trozos y déjela, por ½ hora, en los 10 cucharones de agua fría, apretando la carne con una cuchara de palo. Luego póngala a fuego lento, añada la cola de buey o hueso, las patas de pollo, la zanahoria, cebolla, ramito de verduras surtidas y agregue las cáscaras de huevo. Debe casi hervir por 1 hora, en olla tapada, y espumarse constantemente. Cuélelo, y clarifique de la siguiente manera: bata las claras a nieve con ½ taza de agua fría y 1 cucharada de jugo de limón. Échelo al caldo y caliente. Cuando se corte la clara, cuele nuevamente y páselo por un lienzo. Agregue la ½ taza de jerez, y sirva frío o caliente. Algo realmente fino.

meigasil

CONSOMÉ CON KLOSKIS

Ingredientes (para 6 personas):
6 tazas de consomé (de pollo)
¼ de taza de mantequilla
2 yemas
2 cucharadas de harina
2 claras
1 cucharada de perejil picado (optativo)
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:
Para preparar los kloskis, bata la mantequilla hasta que quede como crema. Agregue entonces las yemas y en seguida, la harina. Sazone y mezcle bien. Al final, incorpore, envolviendo, las claras batidas firmes. Cueza este batido por cucharadas en el caldo; estarán listos cuando salgan a flote. Sáquelos con la espumadera y reserve en un paño para que escurran. Ponga uno o dos por persona en el consomé. Si quiere, adorne con perejil picado. También le puede agregar pollo picado, riñones, corazones o panita de pollo y, además, una yema y una cucharada de crema.

CONSOMÉ DE PATAS DE POLLO

Queda un consomé muy sabroso y nada de caro
(El problema hoy en día es encontrar las patas de pollo)

Ingredientes (para 6 personas):
6 patas de pollo
¼ de cebolla
1 zanahoria
1 huevo
½ taza de leche
6 tazas de agua fría
Apio y perejil
Sal y pimienta

Preparación:
Lave y escobille las patas de pollo, y póngalas a cocer en 6 tazas de agua, con apio, la zanahoria pelada y el pedazo de cebolla. Sazone y déjelo hervir por ½ hora o más para sacarle más sabor y así reducir el caldo. Cuélelo y agréguele la leche con una yema disuelta, revolviendo fuera del fuego para que no se corte. Aparte, bata la clara a nieve y dispóngala por cucharaditas en cada taza de consomé, más el perejil picado finito. Queda como un *iceberg*.

meigasil

GAZPACHO

RECETA DE CONNIE MEKIS

Ingredientes (para 6 personas):

1 tarro de jugo de tomates
1 copa de vino blanco
1 cubo de caldo (de carne o ave) disuelto en 1 taza de agua
2 tomates
½ pimentón verde
1 pimentón rojo
2 cucharadas de cebolla picada fina
2 huevos duros
1 cucharada de zanahoria rallada
½ pepino
8 aceitunas negras
Jugo de limón
Sal, pimienta y sal de ajo

Preparación:

Pique finamente todos los ingredientes, y júntelos con los tomates pelados y sin pepas, el jugo de tomate, el vino blanco y el agua necesaria, tanteando espesor. Salpimiente para corregir sabor. En vez de agua puede usar cubos de hielo, porque hay que servirlo bien frío, casi helado. Las aceitunas picadas finitas serán para adornar cada plato.

Aunque a los chilenos no les gustan estas sopas heladas, a mí me parecen muy bien para un día de mucho calor.

HUEVOS COCOTTE O CONSOMÉ CON HUEVO

ESTE PLATO SE HACÍA ANTES EN JUGO DE CARNE. HOY SÓLO HACEMOS UNA IMITACIÓN

Ingredientes (para 6 personas):

1 litro de buen caldo de carne
2 sobres de sopa para uno, de cola de buey
6 huevos pochés
2 cucharadas de crema
1 copita de jerez
Sal y pimienta

Preparación:

Cocine un buen caldo de carne, con posta, huesos o, por último, con caldo de 4 cubos en 1 litro de agua. Agregue los sobres de sopa de cola de buey, la crema, sal y pimienta. Tenga preparados los huevos pochés (vea receta en sección Huevos). Añada al caldo la copita de jerez y corrija el sabor. Sirva bien caliente, en los pocillos de consomé y agregue a cada uno un huevo poché.

meigasil

JUGO DE CARNE

Ingredientes (para 6 personas):

1 kilo de posta negra
6 ó 7 tazas de agua fría
2 lenguas de erizo y/o un huevo poché (vea receta en sección Huevos) por persona (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

En una cacerola de bañomaría (doble fondo), ponga a remojar por 1 hora en el agua fría, la posta cortada en cubos. Apriétela de vez en cuando con una cuchara de madera para obtener el mejor de los jugos. Luego póngala a bañomaría y déjela hervir con fuego muy suave, sin apurar, por más o menos 1 hora. Cuele y salpimiente antes de servir en tazas individuales. De antemano tenga listos en cada taza un huevo escalfado o poché y unas lenguas de erizo.

MINESTRONE

Ingredientes (para 10 personas):

4 cucharadas de mantequilla
4 tiras de tocino
½ taza de repollo picado
1 hoja de acelga
1 zanahoria
½ cebolla
¼ de taza de callampas secas (remojadas, enjuagadas y picadas)
½ pimentón rojo
½ taza de apio picado
½ taza de porotos verdes picados
½ taza de porotos secos (remojados y cocidos)
½ taza de arvejas
2 tomates pelados
1 taza de papas, en cubos
1 taza de tallarines
Queso parmesano
8 tazas de caldo concentrado de carne

Preparación:

Sofría en la mantequilla el tocino picado, junto con la cebolla rallada. Agregue el caldo concentrado de carne y luego todas las verduras picadas. Sazone, tape la olla y cueza a fuego lento. Al final, agregue la taza de tallarines. Si está muy espeso, puede agregarle un poco más de agua o caldo. Lleve a la mesa en una sopera, o sírvalo individualmente, espolvoreado con un poco de queso parmesano.

meigasil

PANTRUCAS

Ingredientes:

1 taza de harina
1 yema
Agua fría con sal
2 cucharadas de cebolla rallada
2 cucharadas de mantequilla
1 huevo
2 cubos de caldo de ave o carne (disueltos en 7 tazas de agua hirviendo)
¼ de taza de pimentón rojo, picado
1 cucharada de perejil picado
Ají de color, preparado en mantequilla o aceite

Preparación:

Forme una masa con la harina, la yema y la salmuera. Usleréela hasta dejarla bien delgada. Córtela en tiras de 3 centímetros de ancho y luego trócelas del tamaño deseado de la pantruca. Prepare el caldo de antemano, con la cebolla rallada y el pimentón picado y sofrito en la mantequilla, y cueza las pantrucas en este caldo. Baje el fuego, y siga cocinando por una ½ hora. Deben quedar algo espesas. Para servir agregue el huevo disuelto en un poco de caldo e incorpórelo al resto. Decore la sopera con perejil y un poco de la salsa de ají de color ya preparada.

POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA

Ingredientes:

1 ½ kilos de porotos granados
2 tazas de zapallo, cortado en trozos grandes
3 choclos
½ cebolla
½ pimentón rojo (optativo)
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 taza de leche
½ taza de crema
Sal y pimienta (optativo)
Albahaca
Ají de color
7 tazas de agua fría

Preparación:

Desgrane los porotos; cuézalos junto con el zapallo y el pimentón, en 7 tazas de agua fría, y sazone. Mientras tanto, sofría la cebolla rallada, y ralle el choclo. Cuando los porotos estén cocidos, pase por cedazo el zapallo y el pimentón, o simplemente muélalos o aplástelos con la cuchara de palo. Si los porotos están muy "caldúos", aparte y reserve un poco del caldo. Agregue a los porotos el zapallo y el pimentón molidos, el choclo rallado y las hojas de albahaca, y revuelva. Corrija el sabor, salpimiente y añádales la leche y la crema. Revuelva y déjelo a fuego lento sobre un tostador, cuidando el espesor. Se sirven con una cucharadita de color encima de cada plato o la fuente. Estos porotos pueden ser más claros o más espesos, es decir, como sopa, crema o guiso. Según eso, agregue o quite líquido.

meigasil

POROTOS GRANADOS CON PIRCO

Ingredientes (para 6 personas):

1 ½ kilo de porotos granados
1 ½ taza de zapallo, cortado en cubos
1 taza de porotos verdes, picados en cubos
3 choclos
½ pimentón rojo (optativo)
½ cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla o aceite
1 tomate
1 taza de leche
Albahaca picada
Sal y pimienta
Salsa de ají de color
1 chorro de crema
7 tazas de agua fría

Preparación:

Desgrane y cueza los porotos en 7 tazas de agua fría con sal. Cuando estén casi listos, agregue la cebolla, picada fina o rallada, y sofrita de antemano en la mantequilla, el zapallo, los choclos picados, el pimentón picado y, por último, la albahaca. Termine de cocinar a fuego lento. Al final, incorpore los porotos verdes (ya cocidos), el tomate pelado y sin pepas (picado en cubos), la leche y el chorro de crema. Corrija el sabor y agregue la salsa de ají de color para adornar. Acompáñelos con una ensalada chilena, de cebolla con tomate picado en cubos y, aparte, un poco de ají verde picado.

PUCHERO ARGENTINO

Receta de Diego Álamos Ovejero

Ingredientes (para 6 personas):

¾ kilo de tapapecho
¾ kilo de pulpa de cerdo
½ kilo de longanizas
6 papas
250 gramos de porotos verdes
6 trozos de zapallo
1 cebolla de regular tamaño
¼ de repollo (trozado en 6 porciones)
2 zanahorias chicas
250 gramos de garbanzos (cocidos aparte)
2 cucharadas de arroz
½ taza de salsa de tomates
7 u 8 cucharones de agua caliente
6 rodajas de choclo
Mayonesa

Preparación:

Cueza los garbanzos (remojados de la noche anterior) y reserve. Sofría las carnes de cerdo y vacuno junto con las zanahorias y la cebolla muy rallada (para que no se note). A este cocimiento, agréguele los garbanzos y los 7 u 8 cucharones de agua caliente. Sazone, y cuando esté casi cocido, agregue el arroz, las longanizas en trozos y, poco antes de servir, los choclos en rodajas. Al mismo tiempo, cueza aparte los porotos verdes enteros, las papas, el zapallo y el repollo, y reserve. Puede servir ambas preparaciones juntas, o bien, separadas: primero, el caldo colado en un tazón y luego el resto en un plato bajo, y listo, ahí tiene los dos platos. Siempre es de bien tener en la mesa mayonesa (para las papas calientes, muy argentino) y salsa de tomates para quien guste, puesta en salseras.

meigasil

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes (para 8 personas):

3 cebollas de regular tamaño
4 tazas de caldo de hueso (u otro... o de cubos)
2 tazas de leche
3 cucharadas de crema
1 cucharada de salsa inglesa (Worcestershire Sauce)
1 vaso de vino blanco
Sal, pimienta y una pizca de azúcar
6 torrejas de pan francés (optativo)
1 taza de buen queso parmesano, rallado fresco

Preparación:

Sofría, en la mantequilla, la cebolla cortada a la pluma. Agregue el caldo, la leche, el vino, 3 cucharadas de queso parmesano, la crema y la salsa inglesa. Salpimiente y corrija sabores. Sirva la sopa caliente en pocillos individuales (para horno) y ponga encima de cada uno algunas tostadas (bien tostadas) de pan francés, y el resto del queso rallado. Luego gratine al horno. (Si no tiene pocillos para horno, precaliente los platos para conservar la temperatura.)

Variación:

Por la experiencia usando la misma receta, agrego 2 cebollas más y 4 puerros (con poco tallo verde) y elimino el pan. Lo paso todo por la licuadora para que quede cremosa. Pongo esta crema en las *cassolettes* —u otros pocillos individuales para horno— y las tapo con masa (vea alguna receta en sección Masas y panes). Queda muy novedoso.

SOPA DE CHORITOS

Ingredientes (para 6 personas):

2 kilos de choritos (ojalá de criadero, son más limpios)
½ cebolla y verduras
6 tazas de agua hirviendo
1 taza de leche
1 chorro de crema
1 chorrito de vino blanco
2 yemas
Ramas de perejil
Sal y pimienta

Preparación:

Lave los choritos y póngalos a cocer en las 6 tazas de agua hirviendo, con una rama de perejil y la cebolla. Apenas se abran todos, sáquelos del fuego; cuele el caldo y agregue la leche, la crema, las yemas y el vino, y salpimiente. Sirva este caldo muy caliente, con 5 choritos en su concha por plato, más varios otros sin concha, y una rama de perejil con su tallo para adornar. Queda muy apetitoso. Sirva muy caliente.

meigasil

SOPA DE LLUVIAS

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 6 personas):

2 huevos
3 cucharadas de harina
1 cucharada de perejil
Leche
Aceite para freír
Sal y pimienta
1 yema o 1 huevo entero
6 tazas de caldo (de pollo, verduras o carne)

Preparación:

Junte los 2 huevos, la harina y el perejil, y sazone. Agregue la leche necesaria para un batido firme. Esto se va dejando caer al aceite caliente a través de la espumadera. Apenas se doren las pelotitas, póngalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Estas figuras fritas se agregan a la sopa preparada y aliñada con la yema (o huevo entero), y de esa forma queda más simpática. Sirva de inmediato para que no alcancen a remojarse.

SOPA DE MACHAS

Ingredientes (para 6 personas):

2 kilos de machas (alrededor de 35)
6 tazas de agua hirviendo
2 yemas
1 taza de leche
½ cajita chica (100 cc) de crema
1 cucharada de perejil picado
Queso rallado (optativo)
Sal y pimienta

Preparación:

Lave y limpie las machas. Con una cuchara de palo, golpéelas suavemente por ambos lados. Écheles encima las 6 tazas de agua hirviendo y déjelas reposar un ratito. Agregue la leche, la crema y las yemas, revolviendo para que no se corte. Sazone, caliente (cuidando que no hierva, porque las machas se ponen duras). Espolvoree la sopera, o cada taza de consomé, con perejil y queso rallado, y a la mesa rápidamente para que no se enfríe.

meigasil

VALDIVIANO

Ingredientes (para 8 personas):

2 tazas de buen charqui
3 cebollas
1 taza de zapallo pasado (ojalá asado al horno)
1 taza de pan rallado
1 taza de leche
Ají de color
8 tazas de caldo de carne (en cubos)
Jugo de limón o de naranja agria (optativo)
6 huevos pochés o escalfados (vea receta en sección Huevos) (optativo)
Perejil
Ajíes verdes
Orégano, comino, sal y pimienta
Aceite

Preparación:

Ponga el charqui al horno y después desmenúcelo, ayudándose con un mortero. Sofría la cebolla cortada a la pluma fina, en el ají de color preparado de antemano con buen aceite. Agregue el charqui y póngalo al horno, en una fuente de greda con el caldo. Remoje el pan en la leche; incorpore el zapallo pasado, y agréguelo al caldo, aliñando y sazonando. Déjelo en el horno por más tiempo, y al final agregue el jugo de limón o naranja. Sirva muy caliente, con un huevo escalfado por plato, y espolvoree con perejil picado y el ají verde cortado en juliana.

meigasil

TORTILLA DE LANGOSTINOS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 personas):
250 gramos de langostinos
1 bandeja de champiñones
6 huevos grandes
Jugo de limón
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de perejil
Sal y pimienta

Preparación:
Descongele los langostinos; pique en cuatro los champiñones, y junte ambos con los huevos batidos enteros, el jugo de limón, el perejil, 1 cucharada de aceite, sal y pimienta. Prepare la tortilla según se explica al principio de este capítulo.

TORTILLA DE PAPAS A LA SUIZA

Ingredientes (para 8 personas):
8 papas de regular tamaño
6 huevos grandes
Cualquier verdura de tipo perejil, cilantro, ciboulette
2 cucharadas de queso suizo rallado (optativo)
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

Preparación:
Ralle las papas (por el lado grueso del rallador); póngalas en agua fría con hielo para que no se pongan negras, y empape el agua en el momento de preparar la tortilla. Júntelas con los huevos batidos enteros, y agregue la verdura picada, el queso, la cucharada de aceite, sal y pimienta. Prepare la tortilla según se explica al principio de este capítulo, pero la de papas necesita una cocción más prolongada, porque la papa va cruda. Para que termine de cocerse, puede ponerla sobre un tostador o bien al horno.

TORTILLA ESPAÑOLA

Ingredientes (para 6 personas):
6 papas de regular porte
1 cebolla
125 gramos de choricillo
2 cucharadas de perejil (picado fino)
Aceite, ojalá de oliva
Sal, pimienta y polvos de ajo
6 huevos

Preparación:
Fría la cebolla picada fina a la pluma. Aparte, fría las papas cortadas finas. Junte ambas preparaciones con los choricillos cortados y picados, los huevos batidos enteros, el perejil picado fino, sal y pimienta, y si es de su gusto, un poco de polvos de ajo. Prepare como cualquier tortilla, según se explica al principio de esta sección.) Los españoles la usan, cortada en cuadritos, para cocktail, fría o caliente. Ojo... también se puede hacer con papas cocidas con cuero y cortadas en cubitos; los demás ingredientes son los mismos.

meigasil

TORTILLA JARDÍN DEL MAR

Ingredientes (para 6 personas):

Un surtido de mariscos, por ejemplo, ½ taza de cada uno de los siguientes: choritos, langostinos, machas, locos picados, almejas
6 huevos
¼ de cebolla
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de perejil picado
2 limones
Sal y pimienta
Aceite (para freír)

Preparación:

Cueza los mariscos y escúrralos. (Guarde el caldo para una rica crema con pan frito.) Júntelos con los huevos batidos enteros; agregue el perejil picado, la cebolla picada finita y sofrita en mantequilla, y los aliños. Haga la tortilla igual que las otras en esta misma sección. Sirva con unos "botes" de limón, cortados para adornar la fuente; además servirán para cada persona.

TORTILLA VERGARA

ESTA RECETA DEL CLUB DE LA UNIÓN ES FAMOSA, COMO LOS HUEVOS A LA GRAMAJO DEL HOTEL PLAZA DE BUENOS AIRES

Ingredientes (para 6 personas):

8 huevos
1 seso (optativo)
3 tomates, pelados, picados y un poco estrujados
3 choclos rebanados
2 ajíes verdes picados
125 gramos de queso mantecoso, picado
Aceite
Sal y pimienta

Preparación:

Bata los huevos enteros y alíñelos. Agregue los demás ingredientes y 1 cucharada de aceite, revolviendo bien. Ponga el batido en la sartén aceitada y un poco caliente, y luego al fuego, cuidando que no se queme. Despéguela de las orillas. Dé vuelta la tortilla sobre una tapa de olla, también aceitada, y vuélvala a la sartén (aceitada nuevamente) para terminar de hacer la tortilla.

meigasil

TORTILLAS CHICAS DE HUEVOS

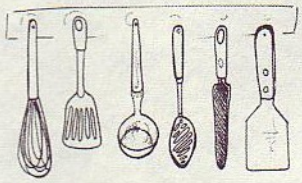
RECETA DE ANTULLANCA

Ingredientes:

Huevos
Tomates, perejil o quesos
Aceite
Sal y pimienta

Preparación:

Bata los huevos enteros. Agrégueles el ingrediente escogido, 1 cucharada de aceite, sal y pimienta. Póngalos en la sartén, con un pichintún de aceite, calculando una porción al doblar la tortilla sobre sí misma. Hágalas del porte de un plato de pan y déjelas muy tiernas. Se pueden hacer con anticipación y es por eso que digo tiernas, es decir, un poco crudas para que se puedan calentar por unos minutos en el horno con alguna salsa, o solas para acompañar arroz.



meigasil



De lo dulce

meigasil

Confites

BOLITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 tarro de leche condensada
300 gramos de galletas tipo Museo
300 gramos de nueces o almendras (optativo)
5 cucharadas (3 dulce y 2 amargo) de chocolate en polvo
Un poco más de chocolate (para la presentación de las bolitas)

Preparación:

Muela las galletas y los frutos secos en la máquina 1-2-3. Agregue el chocolate en polvo, y la leche condensada necesaria para formar las bolitas. Luego páselas por chocolate rallado y molido.

BOLITAS DE DESCAROZADOS

Ingredientes:

300 gramos de descarozados (de damascos o duraznos)
3 tazas de azúcar granulada
3 claras de huevo
Guindas marrasquino
Caramelo (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Pase los descarozados por la licuadora y resérvelos. Con el azúcar, haga un almíbar de pelo. Cuando esté listo, agréguele los descarozados y revuelva, formando una masa blanda. Retire del fuego para incorporar las claras batidas a nieve; vuelva a ponerlo al fuego, y una vez que se empiece a ver el fondo de la olla, vacíe la preparación encima de una superficie de mármol (o formalita). Una vez que se enfríe, haga las bolitas y adórnelas con un trocito de guinda marrasquino y, cuando estén secas podrá acaramelarlas.

meigasil

BOLITAS DE NUECES O ALMENDRAS

Receta de la tía Anita Moreno

Ingredientes:

250 gramos de nueces o almendras molidas
125 gramos de galletas de vino
1 tarro de leche condensada
1 nuez o 1 almendra por cada bolita
Caramelo (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Con la leche condensada haga un manjar blando para unir el resto de los ingredientes (las nueces o almendras molidas y las galletas). Haga las bolitas, adorne cada una con una nuez o una almendra, y acaramélelas.

BOLITAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

7 zanahorias de regular porte
½ kilo de azúcar flor
2 naranjas

Preparación:

Ralle las zanahorias, agregue el azúcar y dele punto. Añada la ralladura y el jugo de las naranjas. Estará listo cuando ya pueda formar bolitas chicas con esta mezcla. Una vez frías, páselas por azúcar granulada.

CHOCOLATE DE COBERTURA

Yo siempre usaba el chocolate en polvo —dulce, amargo y bitter—, pero para algunos usos es más práctico el de cobertura. Este chocolate se compra en tiendas especializadas en artículos de repostería.

Ingredientes y preparación:

Ponga el chocolate de cobertura a bañomaría y prepárelo según el espesor que necesite. A lo mejor tiene que agregarle un poco de mantequilla sin sal y/o agua.

meigasil

ESTANISLAOS

Ingredientes:

1 tarro de leche condensada
3 cucharadas de azúcar granulada
3 huevos
100 gramos de almendras
1 cucharadita de esencia de almendras
Mostacillas de colores
Fondant (vea receta en esta misma sección)

Preparación:

Ponga a calentar la leche condensada con el azúcar, revolviendo constantemente. Una vez hecho el manjar, retírelo del fuego y agregue los huevos enteros pasados por cedazo, las almendras molidas y la esencia de almendras. Vuelva a ponerlo al fuego y dele punto, revolviendo todo el tiempo. Estará listo cuando se vea el fondo. Una vez fría, usleree la preparación y póngale encima el *fondant* delgadito. Luego se le salpican mostacillas y se corta en cuadritos, ya bien conocidos por todos los chilenos.

FONDANT

Ingredientes:

1 clara de huevo
¼ de taza de azúcar flor

Preparación:

Pase la clara por cedazo y agréguele el azúcar flor en cantidad necesaria (casi ¼ de taza para 1 clara). Si llegara a endurecerse, agregue agua.

Para preparar un *fondant* de chocolate bastará agregar chocolate a la preparación anterior.

GLACÉ

Sirve para decorar un pie de duraznos o de otras frutas.

Ingredientes:

1 taza de jugo de piña u otra fruta
1 cucharada de maicena
Azúcar al gusto

Preparación:

Disuelva la maicena en el jugo; pruebe si le falta azúcar, y cueza a fuego moderado. Espere que se enfríe antes de ponerlo sobre el pie de frutas.

meigasil

PLANCHADITOS

Ingredientes:

Masa de hojas (se compra en supermercados)
Piña
Jamón
Mermelada de naranjas
Merengue (vea receta de Torta de merengue en sección Tortas, rellenos, queques)

Preparación:

Usleree la masa para dejarla de menos de 1 centímetro de espesor. Corte redondelas y rellénelas con piña y jamón, cortados en trocitos muy chicos; encima ponga un pichintún de mermelada de naranjas. Tape con otro trozo de masa de hojas. Cubra estos planchaditos con merengue y llévelos a horno suave hasta que estén listos.

SALSA DE CARAMELO

Llegué a las proporciones de esta receta probando muchas veces

Ingredientes:

1 taza de azúcar
1 cucharada de vinagre blanco, o 1 punta de cuchillo de crémor tártaro
Aceite o mantequilla
1 chorrito de agua

Preparación:

En una olla, coloque el azúcar y un chorrito de agua. (Que sea sólo un chorrito, porque el agua es la que manda: a más agua, más demora en alcanzar su punto.) Agregue el vinagre y ahora dele punto. Vaya probando con un vaso de agua helada: sin revolver, saque una pizca con la cuchara de palo y déjela caer en esta agua helada. Estará listo cuando se solidifique rápidamente y no se pegue en los dientes. Retire entonces del fuego y, con dos tenedores, vaya sacando lo que haya echado en el caramelo, y que pueden ser uvas (con el palito para que no boten jugo), frutillas, guindas, nueces, almendras, etc. La fruta debe echarse de a 2 ó 3, se retira rápidamente y se deja sobre la cubierta de mármol o formalita, aceitada o enmantequillada de antemano. Si es necesario, vuelva a calentar el caramelo. Probablemente tenga que perder varios caramelos antes de aprender, pero le recomiendo acometer este tipo de recetas con ánimo optimista.

Otro uso:

Este mismo caramelo sirve para preparar los pelos que adornan un postre. Se ha de tener paciencia mientras se aprende. Sugiero meter en el caramelo dos palos paralelos (cucharas de palo) y sacarlos al aire. Vaya sacando con la mano los pelos que vuelen y dejándolos encima de una mesa aceitada, hasta juntar la "cabellera" que necesite para su fuente o postres individuales.

meigasil

YEMITAS

Ingredientes:

2 huevos
4 yemas
2 tazas de azúcar flor
1 pizca de agua
Caramelo (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Pase por cedazo los 2 huevos enteros; agregue el resto de los ingredientes, y cueza, revolviendo, para darle punto. Retire del fuego y siga revolviendo hasta que se enfríe. Haga entonces las bolitas, trabajándolas con un poco de azúcar flor, si fuera necesario. Acaramélelas, y ¡ahí están las yemitas!



meigasil

Galletas

CALUGAS CECILIA

RECETA DE CECILIA COVARRUBIAS MORANDÉ

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
1 tarro de leche condensada
2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de chocolate (1 dulce y 1 amargo), o de café

Preparación:

Deshaga la mantequilla, agregue el azúcar y, cuando se empiece a dorar, incorpore la leche condensada. Dele punto por unos 10 minutos; al final agregue las nueces y el chocolate o café. Ponga el batido sobre una superficie enmantequillada y, cuando se enfríe, corte los cuadritos.

COCADAS

Ingredientes (para unas 50):

3 claras
1 taza de azúcar granulada
1 cucharadita de esencia de vainilla
1¼ tazas de coco rallado

Preparación:

Bata las claras a nieve y agregue el azúcar, luego la vainilla y al final, envolviendo suavemente, el coco rallado. Ponga por cucharaditas en una lata enharinada y hornee por unos 15 minutos.

meigasil

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes:

2 tazas de avena machacada
2 tazas de azúcar flor
1 taza de mantequilla
2 tazas de harina con polvos de hornear
1 pizca de sal
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de polvos de hornear
2 huevos
1 taza de pasas de Corinto
1 taza de nueces picadas
Leche necesaria

Preparación:

Junte los ingredientes secos, las pasas y las nueces y agregue la mantequilla blanda y los huevos batidos enteros. Con la leche necesaria, deje una masa de regular espesor y póngala, por cucharaditas encopetadas, en la lata aceitada, y lleve a horno caliente por 5 minutos, y después, a horno más bajo por otros 10 minutos.

GALLETAS ENCAJE

RECETA DE ANTULLANCA

Ingredientes (para 30 galletas):

75 gramos de almendras
115 gramos de mantequilla
100 gramos de azúcar flor
45 gramos de harina
2 cucharadas de crema
¼ de cucharadita de sal
120 gramos de chocolate amargo

Preparación:

Precaliente el horno a 190°. Enmantequille la lata y ponga por unos minutos las almendras molidas. Júntelas con la mantequilla, azúcar, harina, crema y sal. Ponga en una cacerola y revuelva constantemente durante 5 minutos, hasta que se formen pequeñas burbujas por el contorno de la cacerola. Retire del fuego, revuelva bien y ponga el batido por cucharadas bien separadas, en la lata enmantequillada y al horno caliente (190°). Haga pocas cada vez. Sáquelas aún calientes y dóblelas con ayuda del mango de una cuchara de palo gruesa. (Esto último es optativo; si no, déjelas tal como salieron del horno.) Espere que se enfríen antes de pasar, sólo las puntas, por el chocolate partido y calentado previamente en una cacerola.

meigasil

ÑO CLOSTO

Ingredientes:

125 gramos de mantequilla
4 cucharadas colmadas de azúcar flor
1 taza de maicena
1 cucharadita de polvos de hornear
1 huevo
Harina necesaria

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar flor, hasta formar una crema. Agregue el huevo entero y la maicena con los polvos de hornear, y junte todo muy bien. Tiene que quedar una masa blanda. Forme bolitas. Si la masa se pega, agregue harina (lo menos posible). Ponga en la lata aceitada o enmantequillada, y hornee.

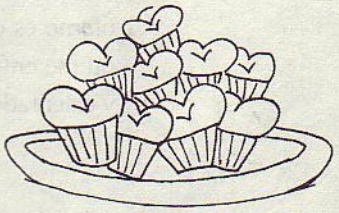
ROLLOS DE MERMELADA

Ingredientes:

3 tazas de harina
1 cucharadita de polvos de hornear
4 cucharadas de azúcar flor
4 cucharadas de mantequilla
1 huevo
½ taza de leche
Mermelada

Preparación:

Forme una corona con la harina, los polvos de hornear y el azúcar flor. En el centro, ponga el huevo revuelto con la leche y la mantequilla. Ligue todo para formar una masa suave; sepárela en dos y estire con el uslero, formando rectángulos. Esparza la mermelada y enrolle. Las galletas se van cortando con un cuchillo enharinado. (Si pone los rollos por un rato en el congelador, se cortarán más fácilmente.) Llévelas a horno caliente sobre la lata enharinada, por unos 20 minutos.



meigasil

Helados

HELADO CON MERMELADA DE ARÁNDANOS

RECETA DE GISELA WIESNER

Ingredientes:

Helados de vainilla
Mermelada de arándanos

Preparación:

Éste es el más fácil de los postres. Siempre es bueno tener helados de vainilla en el congelador, y mermelada de arándanos en la despensa. La sacarán de algún apuro... Se sirve una bola de helados bañada con la mermelada de arándanos.

HELADO DE FRAMBUESA

Ingredientes:

3 tazas de frambuesas, o cualquier otra fruta
1 tarro de leche condensada
1 taza de azúcar
2 tazas de agua

Preparación:

Muela las frambuesas (u otra fruta) y agregue la leche condensada y el azúcar disuelta en el agua. Ponga esta mezcla en las cubetas y lleve al congelador. Cuando esté cuajando, sáquelo para batir y vuelva a ponerlo en el congelador. Antes de servir, bátalo nuevamente. En realidad estas recetas eran para antes; ahora hay tantas posibilidades de comprarlos y son tan exquisitos.

meigasil

HELADO DE INVIERNO

ESTA RECETA ES DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 8 personas):

3 claras
1½ tazas de azúcar granulada
3 plátanos
3 manzanas

Preparación:

Bata las claras a nieve y agregue de a poco el azúcar. Una vez que esté firme el batido, incorpore, envolviendo, los plátanos molidos y las manzanas ralladas. Queda una espuma muy rica. Se hace a última hora y se pone al refrigerador para servirla muy fresca.

HELADO DE MANDARINA

Ingredientes:

2 tazas de jugo de mandarina
Ralladura de 3 mandarinas
1 taza de agua
1 taza de azúcar granulada
8 panes de azúcar
2 cucharaditas de colapez
1 cucharada de licor de naranjas (optativo)

Preparación:

Haga un almíbar con el agua y el azúcar. Frote los panes de azúcar en la cáscara de las mandarinas para que queden bien teñidos y coloreados. Incorpórelos al almíbar y agregue también el colapez disuelto. Deje que se enfríe e incorpore el jugo y la ralladura de las mandarinas, y el licor de naranja. Ponga en el congelador por algunas horas, sacándolo para batirlo hasta que se suavice. Vuelva a ponerlo en el congelador por un rato antes de servir.

HELADO DE MENTA

Ingredientes:

1½ caja de helado de vainilla
3 cucharadas de licor de menta
Unas gotas de colorante verde
½ litro de crema batida con azúcar flor
Unas gotas de esencia de menta

Preparación:

Ablande el helado y agregue, en la batidora, la esencia y el licor de menta, y el colorante (sólo algunas gotas para que no quede muy oscuro). Al final, agregue la crema batida con el azúcar flor, y ponga al congelador. Para servir, puede adornar cada porción con chocolate de cobertura o rallado.

meigasil

HELADOS EXQUISITOS

Ingredientes (para 10 personas):

2 huevos
1½ taza de azúcar granulada (para los de bocado, sólo 1 tarro de leche condensada y nada de azúcar)
3 tazas de cualquier fruta molida
¾ litro de crema fresca
Leche
1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación:

Bata los dos huevos enteros hasta que queden espumosos, y agréguelos a la mezcla de la fruta con el azúcar. Incorpore también la crema, y complete con leche y esencia de vainilla —hasta dos dedos bajo la orilla— un bol de regular tamaño. Póngalo a cuajar en las cubetas. Cuando estén casi cuajados, bátalos y vuelva a ponerlos en el congelador, y así quedarán cremosos. Con este helado yo relleno el rollo de chocolate helado.

Hay que tener la experiencia de vivir en el campo... Si le comprabas helados al Chino (en Rancagua) llegabas con ellos deshechos y chorreabas el auto, además de que los niños algo sacaban, era espantoso... ¡más valía hacerlos en casa!

HELADOS FRITOS

RECETA DE A. MARÍA ARRIAGADA DE DÍEZ

Ingredientes (para 6 personas):

1 caja de helados de vainilla
Galletas de limón, Museo o vino
½ cartucho de granola
2 huevos
Aceite para freír
Salsa de frambuesas



Preparación:

Con la cuchara chica de servir helados, forme con el helado unas pelotas como de ping pong. Páselas por el huevo batido, arrebócelas con las galletas molidas y, rápidamente, ponga estas pelotas en el congelador. Después de unas horas, vuelva a pasarlas por huevo batido y también por la granola. Póngalas nuevamente en el congelador por algunas horas más hasta que las fría en el momento de mandarlas a la mesa. Sirva dos por persona, sentadas en salsa de frambuesas (molidas con un poco de agua para que queden algunas enteras, y sin azúcar).

meigasil

HELADOS ROSA

RECETA DE ROSA RUIZ-TAGLE DE ERRÁZURIZ

Ingredientes:

1 tarro de leche evaporada
1 tarro de frambuesas (o de cualquier otra fruta)
1 taza de azúcar flor
(Si los quiere mejorar, agregue la infaltable crema y un poco más de azúcar)

Preparación:

Muela las frambuesas con un tenedor y agréguelas a la leche evaporada batida de antemano, junto con el azúcar flor, en la batidora. Vierta la mezcla en las cubetas y ponga en el congelador. Para que queden más cremosos, vuelva a batirlos antes de que cuajen. Si es sin pretensiones, puede servirlos sin batir, cortados en cubos.

LIMONADA

VERY BRITISH...

Ingredientes:

6 limones bien maduros
1 litro de agua
6 cucharadas de azúcar

Preparación:

Pele uno de los limones de modo que la cáscara salga larga y delgada, y no se corte. Reserve esta cáscara. Cuando parta los limones para sacarles el jugo, róbele a cada uno una torreja delgada para poner en cada vaso. Junte el agua muy fresca con el azúcar, y cuando esté bien disuelta, agregue el jugo de los limones y si es necesario unos cubos de hielo; es importante que no quede muy dulce. Sírvala en un jarro, con la cáscara del limón, y ponga en cada vaso las torrejas. Esto es muy británico (*África mía...*). También lo podemos endulzar con goma o almíbar, pero es más demoroso.

El té helado y la *lemonade*, como decía él, eran las bebidas preferidas del abuelo.

meigasil

POSTRE CHEPA CLARO

(Que más bien es un *parfait*)

RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 6 personas):

1 caja de helados de vainilla
¼ litro de crema (fresca o de caja)
1 barra de 250 gramos de chocolate de buena calidad
1 copita de amaretto
2 cucharadas rasas de azúcar flor

De la salsa de caramelo:

1 taza de azúcar flor
2 cucharadas de agua
¼ litro de crema

Preparación:

Bata la crema hasta que suba, con el azúcar flor, y mézclela con los helados un poco blandos. Agregue el chocolate rallado grande y, al final, el amaretto. Vacíe en un molde mojado y lleve al congelador. Una vez que haya cuajado, sírvalo con la salsa de caramelo, que se prepara poniendo al fuego el azúcar con un poco de agua, hasta que tenga un leve color de caramelo. Retire del fuego y añada la crema. Vuelva a calentar, porque el caramelo se endurece. Se puede preparar de antemano, pero habrá que calentarla en el momento de servir.

SORBETE DE FRAMBUESAS

Ingredientes:

3 tazas de frambuesas
1 taza de azúcar flor
1 cucharadita de gelatina
1 taza de agua caliente

Preparación:

Disuelva la gelatina en el agua caliente. Aparte, licue todos los demás ingredientes; agregue la gelatina disuelta, y póngalo al *freezer* (al *frise del refrise,* como dice la Eli). Bátalo cuando se esté cuajando, para que quede más suave, y póngalo de nuevo en el congelador. Si encuentra que es muy poca el azúcar, puede añadirle más. (A mí me gusta sin tanta azúcar.)

Resulta fresco para el verano y también sirve para cortar sabores entre comidas pesadas y de sabores fuertes. Sirva muy poquito en una copa chica.

TÉ HELADO

Ingredientes (para 5 personas):

1 litro de agua
2 bolsas de té
Azúcar al gusto
1 rama de menta
5 torrejas de limón

Preparación:

Hierva un litro de agua. Corte el fuego y agregue las bolsas de té (si le gusta menos cargado, retírelas antes de que den mucho tinte). Póngale el azúcar y deje que se enfríe en el refrigerador para servirlo muy fresco. Agregue la rama de menta, que le dará un aire romántico, porque se transparenta. Ponga una torreja de limón en cada vaso. Muy refrescante para el verano.

meigasil

Kuchenes, pies

CHEESE CAKE DE FRAMBUESAS

RECETA APRENDIDA EN ANTULLANCA

Ingredientes:

Del bizcochuelo:

Use la mitad de los ingredientes del bizcochuelo del Pie de tiramisú, o bien la receta entera de Pasta frola (vea recetas en esta misma sección)

Del relleno:

1 caja de queso crema
2 tazas de crema batida
3 ó 4 cucharadas de azúcar flor
1 ½ taza de frambuesas
1 caja de jalea de frambuesas
1 cucharadita de jalea en polvo

Preparación:

Junte el queso crema, la crema batida y el azúcar flor, y coloque sobre el bizcochuelo (o pasta frola) horneado y frío. Con el molde, póngalo en el refrigerador por 1 hora, para luego cubrir con 2 tazas de jalea de frambuesas y la cucharadita de jalea en polvo, mezclado con las frambuesas frescas a medio aplastar con tenedor. Siempre en el molde, ponga nuevamente en el refrigerador para que cuaje. Para servir, sáquelo del molde. Se verá muy lindo y casero.

KUCHEN ALEMÁN

RECETA DE ELSA GARCÍA DE BARRIOS

Ingredientes (para 8 personas):

De la masa:

2 tazas de harina
2 cucharaditas de polvos de hornear
2 cucharadas de mantequilla
¾ de taza de azúcar granulada
1 huevo
½ taza de leche
Ralladura de limón
3 ó 4 duraznos, u otra fruta

De la crema:

½ taza de leche
¼ de taza de azúcar granulada
2 cucharadas de maicena
Cáscara de limón
1 huevo

meigasil

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede espumosa. Agregue la ralladura de limón, el huevo entero bien batido, y la harina mezclada con los polvos de hornear, alternando con la leche. Ponga este batido en un molde enmantequillado, encima la fruta que desee y llévelo al horno. Una vez listo, sáquelo, deje que se enfríe y cúbralo con la crema, preparada del siguiente modo:

Junte la leche, el azúcar granulada, la maicena y la cáscara de limón. Deshaga todo bien y ponga a cocer por unos minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue. Retire del fuego y agregue 1 huevo entero bien batido. Una suavemente esta salsa y póngala encima del kuchen. Sirva frío.

KUCHEN BARATO

RECETA DE CARMEN ALVEAR DE SAA

Ingredientes:

De la masa:
1 taza de harina
½ taza de azúcar flor
1 huevo
1 cucharadita de polvos de hornear
¾ de taza de mantequilla

Del relleno:
1 taza de mermelada de damascos
1 tarro de crema
1 taza de crema de vainilla (vea receta de Salsa de vainilla en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Una todo con la punta de los dedos, y ponga la masa en un molde enmantequillado. Con la masa cruda, rellene con la mermelada revuelta con la crema. Lo puede tapar con crema de vainilla. Lleve a horno moderado por 25 minutos.



meigasil

KUCHEN CARMEN ALVEAR

RECETA DE CARMEN ALVEAR

Ingredientes:

De la masa:

3 cucharadas de mantequilla
1½ paquete de galletas de vino

Del relleno:

1 caja (250 gramos) de queso crema
6 huevos
1 taza de azúcar flor
1 yoghurt natural
1 taza de mermelada de guindas ácidas
1 cucharadita de gelatina

Preparación:

Derrita la mantequilla, júntela con las galletas molidas y ponga la masa en un molde enmantequillado. Aparte, ablande el queso crema a bañomaría. En un bol, bata bastante los huevos enteros y agrégueles el queso, el azúcar y el yoghurt. Eche este batido encima de la masa y lleve al horno por 30 minutos. Una vez que se enfríe, cúbralo con la mermelada unida con la gelatina disuelta en un poco de agua.

KUCHEN CHITA

RECETA DE INÉS BÜHLER DE MONTGOMERY

Ingredientes (para 6 personas):

125 gramos de mantequilla
5 cucharadas de azúcar granulada
2 yemas
1 clara
1 cucharadita de polvos de hornear
4 cucharadas de harina cernida
3 manzanas, o cualquier otra fruta
Canela en polvo (optativo)

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Agregue las yemas batidas, la harina con los polvos de hornear y, por último, la clara batida a nieve. Acomode este batido en un molde enmantequillado y ponga encima las manzanas —peladas y partidas en dos sin el corazón— a medio hundir en la masa. (Puede ser cualquier otra fruta: damascos, duraznos, guindas, etc.). Espolvoree con canela en polvo, sobre todo si son manzanas o peras. Sirva frío, solo, o con salsa de vainilla o crema batida. En especial a las manzanas o peras, hágales unos cortes encima para su mejor cocción.

KUCHEN DE MANJAR

Ingredientes (para 8 personas):

1½ taza de harina
½ taza de mantequilla
½ taza de azúcar flor
1 huevo
1 cucharadita de polvos de hornear
1 tarro de leche condensada (hecha manjar)

Preparación:

Junte la mantequilla y el azúcar con las manos, y agregue la harina, el huevo y los polvos de hornear, cuidando que quede una masa suave. Con esta masa, forre un molde de kuchen, enmantequillado. Reserve un poco de masa para después poner unas tiritas encima del relleno. Rellene con la leche condensada hecha manjar liviano (35 minutos). Lleve al horno por unos 30 minutos.

meigasil

KUCHEN DE MANZANAS

UNA RECETA QUE APRENDÍ EN ANTULLANCA

Ingredientes:

De la masa:
½ kilo de harina sin polvos de hornear
1 pizca de sal
2 huevos
1 cucharada de azúcar granulada
400 gramos de mantequilla

Del relleno:
6 manzanas
100 gramos de azúcar
Canela y nuez moscada
50 gramos de mantequilla
Jugo de limón
1 huevo (optativo)

Preparación:

De la masa:
Una los ingredientes secos, e incorpore los huevos y la mantequilla (a temperatura ambiente y cortada en trozos). Junte todo con un tenedor o cuchara de palo, sin amasar, y refrigere la masa durante 1 hora. Usleree con un poco de harina para evitar que se pegue. Forre con la masa un molde para kuchen; corte lo que sobre por las orillas, y use el resto para hacer tiritas y ponerlas como un enrejado encima del relleno.

Del relleno:
Pele las manzanas y córtelas en orejas finas. Cuézalas con mantequilla, azúcar, canela, nuez moscada y jugo de limón, hasta que queden transparentes. Deje que se enfríen antes de rellenar, y decore con tiritas de la masa que le haya quedado. Como toque final, puede pintar el kuchen con el huevo.
Llévelo al horno por unos 30 minutos y desmóldelo cuando esté frío. También se puede servir tibio, como recién hecho.

KUCHEN DE RICOTTA

RECETA DE TOTI FOURT

Ingredientes:

De la masa:
1½ taza de harina
125 gramos de mantequilla
1 yema
¼ de taza de salmuera

Del relleno:
250 gramos (y un poquito más) de ricotta
2 cucharadas de azúcar flor
Crema de vainilla bien espesa (6 yemas, 1 taza de leche, 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de maicena)
¼ litro de crema fresca, batida con 2 cucharadas de azúcar flor
6 claras batidas a nieve (incorporadas envolviendo)
1 taza de azúcar granulada
1 taza de pasas de Corinto, pasadas por harina

Preparación:

Haga todo por orden de aparición de los ingredientes.

Una los ingredientes de la masa y póngala en el refrigerador por un par de horas. Luego usleréela entre paños. Tapice el molde con la masa y cubra con la mezcla de los ingredientes del relleno. Póngalo al horno, caliente en un principio y después más bajo. Estará listo en 40 minutos. Retírelo del horno para que no se seque.

meigasil

KUCHEN DE TRES COLORES

Ingredientes:

250 gramos de galletas de jengibre
½ taza de mantequilla
1 tarro de leche condensada
½ taza de jugo de limón
4 huevos
1 taza de azúcar granulada

Preparación:

Muela las galletas y júntelas con la mantequilla blanda. Arregle esta mezcla en un molde enmantequillado y forme una cajita. Rellene con la leche condensada unida al jugo de limón y las yemas. Cubra con un merengue hecho con las claras batidas y el azúcar. Póngalo al horno por algunos minutos para que se dore.

KUCHEN DEL POBRE O TARTAN

Receta de M. Elena Guzmán de Zegers

Ingredientes (para 8 personas):

6 manzanas
Unas gotas de limón, un chorro de vino, azúcar y un poco de agua
2 tazas de pan rallado o 1½ taza de harina
6 cucharadas de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
1 taza de nueces picadas (optativo)
1 taza de azúcar (si lo quiere con caramelo)
Canela en polvo (optativo)
Azúcar flor

Preparación:

Acaramele un molde con 1 taza de azúcar. Pele, corte en orejas y medio cueza las manzanas, con las gotas de limón, el vino, azúcar y un poco de agua. Luego póngalas en el molde acaramelado o enmantequillado. Aparte, mezcle la harina o pan rallado, con 1 taza de azúcar y la mantequilla. Una esta mezcla con las manos (quedará como migas) y agréguele nueces; póngala encima de las manzanas, y espolvoree con canela. Lleve al horno por unos 20 minutos. Sírvalo frío o caliente, y si quiere, córtelo en cuadrados como pasteles individuales y espolvoréelos con canela y azúcar flor. También puede agregarle manjar o crema amarilla, o bien helados de vainilla.

Le dicen "el kuchen del pobre", pero ya con tanto helado y cremas casi queda como el famoso *pie à la mode* (vea receta en esta misma sección).

meigasil

KUCHEN DE MANZANAS

UNA RECETA QUE APRENDÍ EN ANTULLANCA

Ingredientes:

De la masa:
½ kilo de harina sin polvos de hornear
1 pizca de sal
2 huevos
1 cucharada de azúcar granulada
400 gramos de mantequilla

Del relleno:
6 manzanas
100 gramos de azúcar
Canela y nuez moscada
50 gramos de mantequilla
Jugo de limón
1 huevo (optativo)

Preparación:

De la masa:
Una los ingredientes secos, e incorpore los huevos y la mantequilla (a temperatura ambiente y cortada en trozos). Junte todo con un tenedor o cuchara de palo, sin amasar, y refrigere la masa durante 1 hora. Usleree con un poco de harina para evitar que se pegue. Forre con la masa un molde para kuchen; corte lo que sobre por las orillas, y use el resto para hacer tiritas y ponerlas como un enrejado encima del relleno.

Del relleno:
Pele las manzanas y córtelas en orejas finas. Cuézalas con mantequilla, azúcar, canela, nuez moscada y jugo de limón, hasta que queden transparentes. Deje que se enfríen antes de rellenar, y decore con tiritas de la masa que le haya quedado. Como toque final, puede pintar el kuchen con el huevo.
Llévelo al horno por unos 30 minutos y desmóldelo cuando esté frío. También se puede servir tibio, como recién hecho.

KUCHEN DE RICOTTA

RECETA DE TOTI FOURT

Ingredientes:

De la masa:
1½ taza de harina
125 gramos de mantequilla
1 yema
¼ de taza de salmuera

Del relleno:
250 gramos (y un poquito más) de ricotta
2 cucharadas de azúcar flor
Crema de vainilla bien espesa (6 yemas, 1 taza de leche, 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de maicena)
¼ litro de crema fresca, batida con 2 cucharadas de azúcar flor
6 claras batidas a nieve (incorporadas envolviendo)
1 taza de azúcar granulada
1 taza de pasas de Corinto, pasadas por harina

Preparación:
Haga todo por orden de aparición de los ingredientes.

Una los ingredientes de la masa y póngala en el refrigerador por un par de horas. Luego usleréela entre paños. Tapice el molde con la masa y cubra con la mezcla de los ingredientes del relleno. Póngalo al horno, caliente en un principio y después más bajo. Estará listo en 40 minutos. Retírelo del horno para que no se seque.

meigasil

KUCHEN TOTI

ESTA RECETA ES DE TOTI FOURT (PARIENTE DE PATO)

Ingredientes:

De la masa:

1½ taza de harina
¾ de taza de azúcar flor
2 yemas
1 cucharada de leche (optativo)
125 gramos de mantequilla

Del relleno:

½ kilo de nueces
1½ taza de azúcar granulada
½ taza de mantequilla
2 tazas de puré de lúcuma
1 taza de salsa amarilla (3 yemas, 1 taza de leche, azúcar, 3 cucharadas de maicena)
2 cucharaditas de gelatina en polvo (disuelta en un poco de leche)
¼ litro de crema
2 cucharadas de azúcar flor

Preparación:

De la masa:

Junte los ingredientes con los dedos, y ponga la masa en un molde enmantequillado, dejándola como una pileta. Hornee por 25 minutos y rellene una vez que esté fría.

Del relleno:

Pique las nueces y junte la mitad con el azúcar para hacer un caramelo liviano, agregando la mantequilla. La otra mitad de las nueces júntela con el puré de lúcuma y la crema batida con el azúcar flor, la salsa amarilla y la gelatina. Rellene primero con la mezcla de lúcuma y lleve al refrigerador por ½ hora. Luego póngale encima el caramelo con las nueces y la mantequilla. Coloque nuevamente en el refrigerador.

LA MEJOR MASA DE PIE

LA ELISA LO USABA PARA EL PIE DE PUERROS Y PARA EL PIE DE LIMÓN DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

2 tazas de harina sin polvos de hornear
1 taza de mantequilla
2 yemas
½ taza de leche tibia, con sal o azúcar

Preparación:

Junte todos los ingredientes, ojalá con un tenedor, y acomode la masa en el molde enmantequillado, formando una caja. Pinche con un tenedor y lleve al horno por 20 minutos. Deje que se enfríe y rellene con algo dulce o salado.

meigasil

MASA BASE DE PIE

Ingredientes:

2 tazas de harina
1 cucharadita (para café) de azúcar flor o de sal (según relleno)
⅔ de taza de manteca vegetal o mantequilla
5 ó 6 cucharadas de agua helada

Preparación:

Esta masa sirve para dulce o salado, poniéndole sal o azúcar flor.

Cierna la harina y el azúcar (o la sal) y agregue la manteca blanda. Junte con un tenedor e incorpore el agua helada necesaria para formar una masa compacta. Usleree sobre una mesa enharinada y forme una hoja que pondrá en un molde enmantequillado. Lleve a horno caliente por unos 20 minutos. Como es una buena cantidad, puede tapar el pie con masa.

MASA DE PIE

YO LA USO PARA EL PIE DE LIMÓN

Ingredientes:

1 taza de mantequilla (róbele un poco)
2 tazas de harina sin polvos de hornear
1 cucharadita de azúcar flor

Preparación:

Junte los ingredientes, apenas con la punta de los dedos. Acomode en un molde enmantequillado, y rellene. Si hace el pie tapado lo puede pincelar con una yema. Ponga al horno por unos 20 minutos.

MASA DE PIE PARA RELLENAR

Ingredientes:

2 tazas de harina
125 gramos de mantequilla
1 huevo
2 cucharaditas de polvos de hornear
1 cucharadita (para café) de azúcar flor o sal (según relleno)
Leche, para unir

Preparación:

Con la leche necesaria, una todos los ingredientes, en lo posible con un tenedor para no calentar la masa.

Si va a rellenar con algo dulce, agregue el azúcar flor. Acomode la masa en un molde de pie o kuchen. Si escogió rellenar con alguna fruta cortada fina (peras, manzanas u otra de la temporada), cubra con salsa amarilla (3 yemas, 1 taza de leche, azúcar y 3 cucharadas de maicena). Si escogió rellenar con algo salado, ponga sal a la masa. Rellene con verduras o mariscos, unidos con una salsa blanca rica en crema fresca. En ambos casos, hornee por unos 20 ó 25 minutos.

meigasil

MASA DE PIE RACA

RECETA DE RAQUEL COSTABAL DE ALCALDE

Ingredientes:

125 gramos de mantequilla
1 ½ taza de harina sin polvos de hornear
½ cucharadita de sal (o de azúcar flor, si el relleno es dulce)

Preparación:

Junte los ingredientes y ponga a helar esta masa por 1 hora. Para el relleno, puede escoger distintos ingredientes: choclo, arvejas, aves, mariscos, o bien alguna fruta. Hornee por 20 ó 25 minutos.

OTRA MASA DE PIE

Ingredientes:

1 ¾ taza de harina sin polvos de hornear
½ taza de aceite
1 cucharadita de sal o de azúcar flor (según relleno)
3 cucharadas de agua bien helada

Preparación:

En un bol, junte los ingredientes con un tenedor para que no se caliente la masa. Usleree y póngala en un molde enmantequillado; añada el relleno que haya escogido (riñones, verduras o pollo, o bien alguna fruta), y lleve al horno caliente por unos 20 minutos.

PASTA FROLA

RECETA DE OLGUITA STRAZZA

Ingredientes:

1 taza (con moño) de harina
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de azúcar flor
2 yemas

Preparación:

Junte los ingredientes y acomode la masa en un molde enmantequillado. Póngala al horno por unos 20 minutos; sáquela, y rellene con frutas y crema pastelera, o con relleno de Cheese cake de frambuesas o de Pie de chocolate (vea recetas en esta misma sección).

meigasil

PIE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

Masa de pie o kuchen (vea receta La mejor masa de pie, u otra, en esta misma sección)

Del relleno:

5 cucharadas de chocolate amargo
2 cucharadas de chocolate dulce
1 cucharada de mantequilla
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de esencia de vainilla
1 tarro de leche evaporada
1 taza de azúcar granulada
5 cucharadas de maicena
3 yemas

Preparación:

Enmantequille el molde de pie y acomode la masa, dejando hueco para el relleno. Encima, ponga papel de aluminio y un peso, como porotos o bolitas de cristal (a veces hay en las tiendas de cocina). Luego lleve al horno. Este procedimiento se puede aplicar a cualquiera de las recetas de pie.

Del relleno:

Deshaga la maicena en la leche evaporada y ponga en una olla junto con la mantequilla, los chocolates, la sal, la vainilla y el azúcar. Revuelva mientras se cuece la maicena. Luego retire del fuego y agregue las yemas, revolviendo constantemente. Deje que se enfríe antes de verter este relleno sobre la masa ya hecha. Queda mejor aún si cubre este relleno de chocolate con una crema fresca batida (chantilly). Póngalo en el refrigerador para que esté fresco y cuajado, y se pueda cortar bien.

PIE DE LIMÓN

RECETA DE MRS. MONROE

Ingredientes:

De la masa:

Masa de pie (vea receta en esta misma sección)
Alternativa: Muela 1 paquete de galletas de vino u otra, y mézclelas con 3 cucharadas de mantequilla

Del relleno:

1 tarro de leche condensada
½ taza de jugo de limón
Ralladura de 1 limón
1 yema

Del merengue:

2 claras
1 taza de azúcar granulada
2 cucharadas (de postre) de azúcar flor

Preparación:

Junte la leche condensada con el jugo de limón, y agregue la yema y la ralladura de limón. Con esto, rellene el pie y cúbralo con merengue. Para preparar este merengue, bata las claras a nieve, y mientras lo hace, vaya incorporando el azúcar granulada hasta que queden firmes. Como toque final, agrégueles el azúcar flor. Ponga el pie por unos minutos al horno para que se dore.

meigasil

PIE DE LIMÓN ABUELA MILLIE

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 10 personas):

Masa de pie (vea receta La mejor masa de pie en esta misma sección)
1 tarro (menos un poco) de leche condensada
Ralladura de 2 limones
Jugo de limón
½ litro (menos un poco) de crema

Preparación:

Prepare la masa, hornee y reserve. Para el relleno, junte la leche condensada con la ralladura y el jugo de 1 limón. Revuelva despacio y después agregue la crema batida firme, uniendo todo suavemente con un batidor para que se incorpore bien. Rellene la masa, adorne con la ralladura del otro limón y póngalo en el refrigerador. Sirva bien fresco y cuajado.

PIE DE MANZANA TAPADO O PIE À LA MODE

RECETA DE MRS. MONROE

Ingredientes:

De la masa:
2 tazas de harina
½ taza de manteca o mantequilla
3 cucharadas de agua bien helada
1 cucharadita de sal

Del relleno:
4 ó 5 manzanas (según porte)
2 cucharadas de mantequilla
¼ de cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de canela en polvo
3 cucharadas de azúcar granulada

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes de la masa y júntelos con una cuchara de palo, nunca con los dedos, para no calentarla. Dispóngala en un molde de pie de regular tamaño, enmantequillado. Reserve masa para cubrir. Antes de cocer, rellene la masa con las manzanas peladas y cortadas en orejas finas, mezcladas con el azúcar granulada, la canela en polvo, la nuez moscada y pedacitos de mantequilla. Cúbralo con el resto de la masa; haga unos dibujos como florcitas caladas, para que respire y no se reviente. Lleve al horno hasta dorar y sirva tibio para que sea como recién hecho. Resulta más impresionante con una bola de helados de bocado y crema chantilly, o sólo crema. Con helados y crema es el famoso Pie à la mode, pero solo es igualmente rico.

meigasil

PIE DE TIRAMISÚ

RECETA APRENDIDA EN ANTULLANCA

Ingredientes (para dos pies):

Del bizcochuelo:
6 huevos
200 gramos de harina
200 gramos de azúcar
1 cucharadita de polvos de hornear
3 cucharaditas de café

Del relleno:
2 paquetes de queso crema
3 cucharadas de azúcar
1½ tazas de azúcar
4 huevos
1 tapita de amaretto
1 barra chica de chocolate amargo

Preparación:

Del bizcochuelo:
Bata a máquina los huevos enteros y vaya agregando de a poco el azúcar hasta lograr una consistencia de relieve. Agregue, a mano y envolviendo, la harina y los polvos de hornear, previamente cernidos juntos. Ponga en un molde enmantequillado, a horno suave. Desmolde, corte el bizcochuelo del ancho deseado y rocíe con el café disuelto en agua.

Del relleno:
Junte el queso crema con las yemas, las 3 cucharadas de azúcar y el amaretto, y bata hasta lograr una pasta cremosa. Rellene el bizcochuelo con este mezcla. Con las claras y la taza y media de azúcar, haga un merengue para cubrir cada pie, y adórnelos encima con rizos de chocolate. (Estos rizos se hacen pasando la barrita por un rallador.)

STRUDEL DE MANZANAS

Ingredientes:

Masa de hojas, que se puede comprar en buenos supermercados o hacer en casa (vea receta en sección Masas y panes)

Del relleno:
4 manzanas tipo Fuji
250 gramos de mermelada de damascos
100 gramos de almendras
100 gramos de pasas de Corinto o sultanas
100 gramos de mantequilla
100 gramos de nueces (optativo)
Pan rallado

Preparación:

Extienda la masa rectangular y ponga una capa de manzanas cortadas muy delgadas y luego la mermelada de damascos pasada por cedazo; enseguida, las almendras, las nueces y las pasas (remojadas previamente para que se hinchen). Ponga también unos trozos de mantequilla y envuelva como brazo de reina. Doble los bordes para que no se salga el relleno, pincele con mantequilla y lleve a horno fuerte por 10 minutos. Baje el fuego y déjelo por otros 30 minutos. Sirva frío, con helados y crema, o sólo con crema batida.

meigasil

Postres

BAVAROIS DE LÚCUMA

Ingredientes (para 8 personas):

4 huevos
1 taza de azúcar granulada
1 taza de leche
4 cucharaditas de colapez en polvo, disuelto en ½ taza de leche
6 lúcumas grandes
50 gramos de nueces (optativo)

Preparación:

Bata las claras a nieve y agrégueles el azúcar hecha almíbar de pelo (también se puede hacer con 2 tazas de azúcar granulada) que se irá agregando sin dejar de batir. Con las yemas y la leche prepare una crema amarilla y agréguele las lúcumas pasadas, el colapez disuelto en leche y las nueces picadas. Finalmente, incorpore esta mezcla al merengue, suavemente y envolviendo. Póngala en un molde mojado y guarde en el refrigerador para que cuaje. Puede servirlo con crema batida o manjar con nueces.

Esta receta servirá para hacer bavarois con otros sabores: chirimoya, frambuesas, frutillas, plátano, duraznos, etc.

BORRACHITOS

Ingredientes (para 12 borrachitos):

180 gramos de harina con polvos de hornear
50 gramos de azúcar flor
1 cucharadita de polvos de hornear
100 gramos de mantequilla
3 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ kilo de azúcar granulada
1 vaso de vino dulce u otro licor
¼ litro de crema fresca
Cerezas confitadas o guindas marrasquino

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar flor hasta que quede cremosa. Agregue la vainilla, los huevos de a uno, sin dejar de batir y envolviendo. Añada de a poco la harina cernida junto con los polvos de hornear, mezclando con suavidad. Coloque el batido en moldes individuales enmantequillados, y rocíe levemente con un poco de harina. Lleve al horno caliente por unos 20 minutos. Deje enfriar en el molde y bañe con un almíbar liviano, preparado con el azúcar granulada, 1½ taza de agua y el vino dulce o licor. Una vez que los bizcochuelos hayan absorbido el almíbar, se les puede hacer un corte para rellenar con la crema batida. Decórelos con una cereza confitada o guinda marrasquino.

meigasil

BRAZO DE MERENGUE

RECETA DE ANTULLANCA

Ingredientes (para 12 personas):

6 claras
2 tazas de azúcar granulada
6 cucharaditas rasas de gelatina sin sabor
1 tapita de esencia de vainilla
Aceite

Preparación:

Bata las claras a nieve y añada el almíbar hecho con el azúcar. Enfríe la mezcla batiendo, y agregue la gelatina con la esencia de vainilla. Extienda sobre un plástico aceitado, y déjelo en el refrigerador por unos 10 minutos para que cuaje. Rellénelo con helados o puré de fruta, enrolle y ponga de nuevo en el refrigerador, o en el congelador si lo rellenó con helados. Sáquelo a tiempo para que se descongele el merengue y no se alcancen a descongelar los helados.

CAPUCHINE O CHIMBOS FALSOS

Ingredientes (para 8 personas):

10 yemas
1 huevo
2 cucharadas de chuño
¼ kilo de azúcar granulada
¼ de taza de almendras
Mantequilla
Cáscara de limón
Guindas marrasquino

Preparación:

Bata las yemas y el huevo, y agregue al chuño. Ponga este batido en un molde o moldes individuales enmantequillados. Lleve a horno suave por ½ hora. Apague el horno y deje que se enfríen sin sacar el molde. Prepare un almíbar liviano con azúcar, agua y cáscara de limón, sacándolo del fuego antes de que esté de pelo. Déjelo enfriar y, si quiere, agréguele un poco de licor. Rocíe los moldes individuales con este almíbar. Una vez que estén bien pasados, desmóldelos y adorne pinchándolos con almendras y una guinda marrasquino.

CARLOTA RUSA (I)

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 8 personas):

½ litro de leche
6 cucharadas de azúcar granulada
1 cucharadita de esencia de vainilla
6 huevos
2 cucharadas de azúcar flor
6 cucharaditas de gelatina en polvo
250 gramos de galletas tipo lenguas de gato

Preparación:

Disuelva la gelatina en la leche fría; agregue el azúcar y la vainilla, y caliéntelo. Aparte, bata las yemas hasta que queden blancas y agréguelas a la leche caliente. Dele punto, cuidando que no se corte. Luego agregue, envolviendo, las claras batidas a nieve con el azúcar flor. En un molde (de los que se les separa el fondo), ponga por las orillas las lenguas de gato, untadas en el batido para que se peguen, y rellene el molde con el batido. Póngalo en el refrigerador y en 2 horas lo tendrá

meigasil

listo. La abuela Millie, como era parecida a cierta persona... lo sacaba y, como sujetando las galletas, ponía una gran cinta con moña, y en la moña, un ramo de flores frescas. La servía con salsa de chocolate. También se puede usar otra salsa, o crema chantilly.

CARLOTA RUSA (II)

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes (para 12 personas):

250 gramos de almendras
1 cucharada de esencia de almendras
2 tazas de salsa amarilla (3 yemas, 1½ tazas de leche, azúcar, 2 cucharaditas de maicena y 1 de mantequilla)
1 paquete de galletas de champaña
1 taza de almíbar liviano, con 1 cucharada de esencia de almendras y licor
2 claras

Preparación:

En un molde mojado (tipo pan de molde) disponga, por todos los costados, las galletas pasadas por un almíbar liviano con esencia de almendras y licor. Rellene el molde con las almendras, peladas y pasadas por la 1-2-3 y unidas con la salsa amarilla. Ponga en el refrigerador y luego vuélquelo en la fuente que irá a la mesa. Cúbrala con un betún hecho con las claras (vea receta de Merengue con caramelo en esta misma sección). Corte los trozos muy finos, porque es un poco hostigoso.



CEREZAS JUBILEE

Ingredientes:

Helados de vainilla
Cerezas marrasquino
Coñac, u otro licor que se encienda

Preparación:

Caliente las cerezas marrasquino con un poco de agua para que no quede tan rojo el jugo. Sirva esta salsa sobre los helados. Una vez en la mesa, agrégueles el licor y enciéndales un fósforo para mayor emoción... Si no dispone de mecheros con alcohol de quemar, hágalo con el calor de la velita de una *fondue*.

meigasil

CLEMENTINAS DELICIA

Ingredientes:

12 clementinas o mandarinas de regular porte (aunque las mandarinas pueden tener algunas pepitas)
1 ½ taza de azúcar
½ taza de jugo de clementinas o mandarinas
½ taza de agua
½ taza de algún licor
Crema fresca o de vainilla (optativo)

Preparación:

Pele muy bien las clementinas, sin dejarles nada de blanco. Deles un pequeño calentón en un almíbar liviano hecho con el azúcar, agua y jugo de las clementinas. Deje que se enfríe. En una fuente ponga sólo las clementinas. Caliente el almíbar hasta casi hervir y vacíelo encima de las clementinas al momento de mandarlo a la mesa. Ahí se le agregará el licor para flambear, mientras esté caliente, para que encienda mejor, o bien manténgalo encima de un mechero, más emocionante... Se puede servir con crema fresca o de vainilla.

CRÈME BRULÉE

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes (para 8 personas):

½ litro de crema
5 yemas
1 palo de vainilla
½ taza (o un poco más) de azúcar granulada
½ taza de azúcar rubia

Preparación:

Ponga a calentar la crema con el palo de vainilla. Cuando suelte el hervor, agréguela, de a poco, a las yemas batidas de antemano con el azúcar granulada. Bata, incorporando bien. Deje que baje la espuma antes de poner al horno, en moldes individuales, a bañomaría por unos 20 a 25 minutos. El agua no debe hervir. Deje que se enfríen y póngalos en el refrigerador. Para servir, écheles encima un poco de azúcar rubia y quémelos con un soplete (los venden en tiendas de cocina).

CRÈME CARAMEL

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes (para 10 personas):

2 tarros de leche evaporada
1 tarro de leche condensada
8 yemas
1 taza de azúcar granulada

Preparación:

Con el azúcar, acaramele el molde, o moldecitos individuales. Aparte, bata bien las yemas y júntelas con la leche evaporada y la leche condensada. Bata todo muy bien. Ponga este batido en el molde acaramelado y tápelo bien con papel de aluminio. Cuézalo a bañomaría por más o menos 1 hora, a fuego lento, en un quemador de la cocina o en el horno.

meigasil

CRÊPES SUZETTES

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

Crêpes:
3 huevos
3 cucharadas de harina con polvos de hornear
1 taza de leche
½ taza de agua
1 cucharada de mantequilla

Salsa para crêpes:
1 taza de jugo de naranjas
¾ taza de azúcar granulada
Ralladura de 2 naranjas
1 copita de Cointreau o Curaçao
1 copa de coñac
Crema freca
Azúcar flor

Preparación:

Crêpes:
Bata las claras a nieve y agregue, envolviendo, las yemas (batidas con la leche), el agua y la harina. Deje reposar por unas horas y revuélvalo suavemente. En una sartén, ponga un poco de mantequilla y vaya vaciando algo de batido, y así haga cada uno de los *crêpes*, que deben quedar del porte de un platillo de té. Para presentarlos, dóblelos como pañuelo y acomódelos en una fuente, uno al lado del otro.

Salsa para crêpes:
Ponga al fuego el jugo de naranjas, la ralladura, el azúcar y el Cointreau, y caliéntelo por unos minutos para deshacer el azúcar. Vacíe esta salsa muy caliente sobre los crêpes y rocíe con coñac para flambearlos (en la mesa... más emocionante). Se sirven con un poco de crema fresca, con azúcar flor o batida.

DURAZNOS LANDAU

RECETA DE MRS. LANDAU, EX EMBAJADORA DE EE.UU. EN CHILE

Ingredientes:

1 tarro grande de duraznos en conserva
1 cucharadita de mantequilla
½ taza de azúcar granulada
½ taza de pasas de Corinto
½ taza de nueces picadas
Salsa velvet (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Dore el azúcar, agregue la mantequilla y saltee los duraznos en esta mezcla. Luego agregue el jugo de los duraznos y las pasas remojadas de antemano, cuidando que los duraznos no se destrocen mucho. Al mandar a la mesa, agregue las nueces picadas. Se puede servir caliente o frío, acompañado con la salsa velvet.

meigasil

ÉCLAIRS, REPOLLITOS O PROFITEROLES

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Éstos son los tres nombres que se dan a otras tantas variaciones de esta preparación, y que se hacen con la misma masa, según el porte del que los haga y el relleno que les ponga. Los *éclairs* pueden rellenarse con crema chantilly o crema amarilla, y espolvorearse con azúcar flor. Los repollitos son iguales, pero pueden hacerse más chicos o más grandes, y hasta es posible rellenarlos con una crema de queso para el cocktail. Se llaman profiteroles los que se hacen más chicos y se rellenan con helados de vainilla o de bocado al momento de servir, y se acompañan con salsa de chocolate o de caramelo, crema de vainilla o chantilly. Para comidas, se pueden rellenar con una base de salsa blanca rica en crema fresca mezclada con pollo, mariscos o verduras calientes. Si los hace chicos, rellene con una salsa de quesos y le servirán (también calientes) para coktail.

Ingredientes:

1 taza de agua
100 gramos de mantequilla
1 taza de harina
1 pizca de sal
4 huevos

Preparación:

En una cacerola, ponga, a fuego lento, el agua, la mantequilla y la sal. Cuando suelte el hervor, añada de golpe la harina y revuelva constantemente para cocerla. Estará lista cuando se separe de las paredes y del fondo de la cacerola. Retire del fuego y agregue los huevos, uno por uno, cuidando que cada uno se incorpore bien. Si nota que la masa se corta, revuélvala y se unirá de nuevo. Una vez que la masa está lista para ponerla en una lata enmantequillada, de a cucharaditas para el cocktail, o de a cucharadas de postre para profiteroles o para el té. Si quiere pasteles individuales, ponga al horno porciones más grandes; suben muchísimo. Hornee por 20 minutos a fuego fuerte y luego bájelo. En lo posible, deje que se enfríen dentro del horno antes de rellenar. Así quedan más crocantes.

ENCAJE INGLÉS

RECETA DE CHABELA ALEMANY DE GONZÁLEZ

Ingredientes (para 12 personas):

1 kilo de puré de castañas (liviano)
6 claras
2 tazas de azúcar granulada
4 cucharadas de postre de azúcar flor

Del huevo moll:

8 yemas
1 taza de azúcar granulada
8 cucharadas de coco rallado
2 claras

Del encaje:

1 clara
½ taza de azúcar granulada

meigasil

Preparación:

Si el puré de castañas estuviera muy espeso o grueso, adelgácelo con agua; como es para postre inmediato no se echará a perder. Recomiendo que este puré sea hecho en casa, con trocitos de castañas. Póngalo en una fuente para horno de unos 25 cm x 35 cm, enmantequillada. Encima de ellas, ponga las claras batidas a nieve con el azúcar granulada y el azúcar flor. Sobre este merengue, ponga el huevo moll preparado con las 8 yemas y la taza de azúcar hecha un almíbar liviano. Para que el huevo moll quede muy livianito, agréguele el coco rallado y luego las 2 claras batidas a nieve, sin azúcar, envolviendo para que quede más esponjoso. Prepare un merengue con 1 clara y ½ taza de azúcar granulada, para hacer un adorno con la manga, encima del huevo moll, y así quede como un encaje. Ponga al horno a secar por unos minutos.



ESPUMA DE NARANJAS

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

1 taza de jugo de naranjas
10 panes de azúcar
4 cucharaditas de jalea en polvo
4 huevos
¾ de taza de azúcar granulada
½ taza de agua

Preparación:

Prepare el merengue con las claras batidas a nieve y el azúcar hecha (como siempre) almíbar de pelo. Frote los panes de azúcar en las naranjas y deshaga estos terrones en el jugo de naranjas. Agregue la gelatina en polvo y luego las yemas. Caliente, sin que hierva, y dele punto, revolviendo constantemente. Deje que se enfríe y agregue el merengue, envolviendo con suavidad. En un molde mojado, póngalo en el refrigerador. Se sirve con salsa de vainilla (vea receta en sección Salsas y cremas dulces).



FLAN DE LECHE CONDENSADA

RECETA DE BERNARDITA REYES DE DOMÍNGUEZ

Ingredientes (para 8 personas):

1 taza de azúcar granulada
1 tarro de leche condensada
4 huevos
½ paquete de coco rallado (optativo)

Preparación:

Acaramele el molde con el azúcar y deje que se enfríe. Bata los huevos enteros, agregue la leche y el coco rallado. Póngalo en el molde acaramelado. A bañomaría y tapado con papel de aluminio, cuézalo en el horno o sobre un quemador de la cocina. Estará listo en 40 minutos. Cuando se enfríe, vuélquelo en una fuente y sírvalo con el jugo que dio el caramelo.

meigasil

FLAN DE LÚCUMA

RECETA DE LUCY VERA DE VALENZUELA

Ingredientes:

½ litro de leche
6 cucharadas de azúcar granulada
6 yemas
3 claras
½ kilo de lúcumas (si están desabridas, agregue un poco de azúcar flor)
1 palo de vainilla (optativo)
½ taza de azúcar granulada (para acaramelar el molde)

Preparación:

Caliente la leche con el palo de vainilla y agregue el azúcar granulada. Una vez que el azúcar se disuelva, retire del fuego y agregue, de a una, las yemas, la lúcuma pasada y, envolviendo suavemente, las claras batidas a nieve. Coloque la preparación a bañomaría, en un molde acaramelado, por unos 30 minutos. Pruebe con un palito de escoba, que debe salir seco. Vuelque en una fuente y sirva frío con una salsa de vainilla (vea receta en sección Salsas y cremas dulces) o crema batida.

Para este postre también se puede usar —en vez de lúcuma— café, chocolate, castañas, etc.

FLAN DE MANJAR

RECETA DE ANTULLANCA

Ingredientes (para 12 o más personas):

1 kilo de manjar o 3 tarros de leche condensada (hecha manjar)
6 huevos
1 taza de azúcar granulada

Preparación:

Acaramele el molde con el azúcar. Junte el manjar con los huevos batidos enteros y mezcle muy bien. Vacíe la mezcla en el molde y lleve a horno caliente, a bañomaría, por 40 minutos. Si todavía no estuviera cuajado, déjelo unos minutos más. Se sirve frío, solo o con crema fresca batida.

FLAN DE PAPAYAS

RECETA DE CHABELA ALEMANY DE GONZÁLEZ

Ingredientes (para 12 personas):

1 taza de azúcar granulada
1 limón
12 papayas grandes o 2 tarros de papayas en conserva
8 huevos
1 tarro de leche condensada
1 taza de crema

Preparación:

Acaramele el molde que va a usar, con el azúcar y unas gotas de limón. Escurra las papayas, corte 6 de ellas en gajos e incrústelas en el caramelo. Pique el resto de las papayas para agregarlas a los huevos batidos enteros. Agregue la leche condensada y la crema batida; vacíe todo al molde acaramelado y tápelo con papel de aluminio. Cuézalo a bañomaría por unos 45 minutos, al horno o sobre un quemador de la cocina. Cuando se enfríe un poco, vuélquelo sobre una bandeja y no retire el molde hasta el momento de llevar a la mesa (aunque lo puede intrusear antes para que vea lo lindo que quedó).

meigasil

FLAN DE VAINILLA

RECETA DE CLAUDE DE GOYENECHE

Ingredientes (para 10 personas):

½ caja de flan de vainilla
4 huevos
3 cucharaditas de colapez, disueltas en ¾ de taza de leche
Crema pastelera (1 taza de leche, 3 yemas, ¼ de taza de mantequilla, 1 cucharada de maicena, ¼ de taza de azúcar flor)
1 tarro de leche condensada
1 taza de almendras peladas y bien picadas

Preparación:

Puede acaramelar el molde con la salsa que trae el flan de vainilla. Disuelva la mitad del flan, como lo indica la caja. Agréguele la crema pastelera hecha con los ingredientes indicados. Aún caliente, incorpórele el colapez disuelto en leche; luego las almendras y la leche condensada. Junte todo muy bien y póngalo a cuajar en un molde mojado. Puede servirlo con una salsa de castañas, que se prepara con 1 taza de puré de castañas y un poco de agua para que quede más líquido.

JALEA DE NARANJAS

Ingredientes (para 10 personas):

1 taza de agua
2 tazas de azúcar granulada (robando un poco)
Ralladura de 3 naranjas
8 cucharaditas de colapez en polvo
3 tazas de jugo de naranjas
2 naranjas tipo Thompson

Preparación:

Hierva el agua con el azúcar y la ralladura de naranja. Aproveche de disolver en esto el colapez y una vez que se enfríe, júntelo con el jugo de naranjas. Póngalo en el refrigerador, en un molde mojado. Un postre a la antigua... Simpático es ponerle unos trozos de naranja tipo Thompson (que sea muy dulce), sin cáscara, o también, por las orillas, unas rodajas bien delgaditas de naranja con cáscara. Péguelas con anticipación con un poco de gelatina del mismo postre, para después vaciar el resto de la jalea. Desmolde y adorne con hojas de naranjo y, si es posible, con azahares.

JALEA DE UVAS SULTANAS

RECETA DE NANCY COHN DE ALESSANDRI

Ingredientes (para 12 personas):

Uvas sultanas (las que quepan en el molde elegido)
1 caja de jalea de piña o de limón (sugiero estos sabores para que quede transparente y para que al cuajar se vean las uvas)

Preparación:

Disuelva la jalea en agua hirviendo. Moje un molde y llénelo con las uvas (sin palito). Agregue la jalea disuelta, hasta llenar el molde, y póngalo en el refrigerador por unas horas a cuajar.

Se sirve con una crema líquida y un poco de azúcar acaramelada para darle un color tostado, o con manjar o crema amarilla. Lo que sea de su gusto.

meigasil

LECHE NEVADA

RECETA DE NUEVA YORK

Ingredientes (para 6 personas):

2 tazas de leche
½ taza de azúcar granulada
2 cucharadas de maicena
4 yemas
½ cucharadita de esencia de vainilla
4 claras
1 taza de azúcar (para el caramelo de pelo)
½ taza de azúcar (para el caramelo de las almendras)
¼ de taza de almendras

Preparación:

Ponga a calentar la leche con el azúcar. Aparte, bata las claras a nieve y cuézalas en la leche por cucharadas grandes, y vaya sacándolas a un paño de lino. Añada la vainilla a la leche que haya quedado. Caliéntela, y luego retire del fuego para agregar la maicena ya disuelta en un poco más de leche. Cuézala y vuelva a retirar del fuego para agregar las yemas y que quede con más cuerpo, como una crema. Prepare un caramelo (vea receta en sección Salsas y cremas dulces) para sacar pelo, y otro poco para pasar las almendras peladas y a medio picar.

Para mandar a la mesa, asiente las claras en esta crema liviana y adorne con las almendras acarameladas y el pelo de caramelo encima.

MANZANAS ASADAS

Ingredientes (para 6 personas):

6 manzanas rojas
Nueces y pasas picadas
250 gramos de mantequilla
Canela en polvo
Azúcar granulada
1 vaso de vino tinto
1 vaso de agua

Preparación:

Lave las manzanas y, con la herramienta adecuada, sáqueles el corazón, sin desfondarlas. En el hoyito que queda, ponga las nueces y pasas picadas, la mantequilla y la canela en polvo. Rocíe con el vino y el agua, y al final espolvoree azúcar granulada. Póngalas al horno y rocíe con el mismo jugo para que queden bien pasadas y olorosas. Cuando estén listas, deje que se enfríen y, si quiere, sírvalas con crema batida.

Estas manzanas también pueden hacerse peladas. A su gusto, para variar.

meigasil

MANZANAS CHABUCA

Receta de Antullanca

Ingredientes (para 6 personas):

6 manzanas
1 cucharada de mantequilla
1 taza de azúcar granulada
3 huevos
1 tarro de leche condensada
1 taza de leche

Preparación:

Pele las manzanas, córtelas en orejas finas y acomódelas en un molde enmantequillado. Aparte, en un bol, mezcle las yemas con la leche condensada y la leche. Vacíelo sobre las manzanas y lleve al horno fuerte por unos 15 a 20 minutos. Cuando esté cuajado, retírelo del horno y cubra con un merengue preparado con las claras y el azúcar granulada. Vuelva a ponerlo al horno por un momento para que se dore. Sirva frío o caliente.

MANZANAS RELLENAS CON MANJAR

Ingredientes:

6 manzanas
1 taza de manjar
2 huevos
1 taza de azúcar granulada

Preparación:

Lave las manzanas, ahuéquelas y rellénelas con el manjar mezclado con las dos yemas. (Las manzanas también pueden pelarse; eso queda a su gusto.) Llévelas al horno, con un poco de agua con azúcar. Cuando ya estén casi listas, sáquelas y agregue a cada una un poco del merengue, preparado con las dos claras batidas a nieve y la taza de azúcar hecha almíbar. Ponga las manzanas al horno nuevamente, sólo por unos minutos para que se haga el merengue. Un postre harto fome, pero que algún día puede sacar de apuros...

MANZANAS SARITA

Receta de Sarita Arriagada de Alliende

Ingredientes (para 8 personas):

8 manzanas
1½ taza de azúcar granulada
Jugo de 1 limón
5 huevos
½ taza de leche
Vainilla (optativo)

Preparación:

Pele las manzanas y córtelas en orejas delgadas. Póngalas en una cacerola, con el jugo de limón y ½ taza de azúcar, para darles un poco de cocción. Aparte, bata los huevos con ½ taza de azúcar, la leche y la vainilla. Ponga este batido en un molde acaramelado con el resto del azúcar, y coloque luego las manzanas. Ponga al horno por 10 minutos. Puede servir frío o caliente, según la temporada, con alguna salsa que le venga, por ejemplo, de vainilla, manjar, crema batida o naranjas.

meigasil

MERENGUE CON CARAMELO

RECETA DE UNA CONVIVENCIA EN PAPUDO

Ingredientes (para 8 personas):

6 claras
2 tazas de azúcar granulada
Mantequilla

Preparación:

Bata las claras a nieve y agregue 1 taza de azúcar granulada. Luego incorpore, lentamente, la otra taza de azúcar hecha caramelo. Si se endurece, vaya calentándolo. Enmantequille un molde y rellénelo con este batido. Coloque en el horno a 200° durante 5 minutos, con el horno un poco abierto (puede poner un corcho). Retírelo del horno y vuélquelo en la fuente en que lo presentará. Se baja solo. Sírvalo frío... como es un poco hostigosito, sírvalo solito con un vaso de agua... (risas)

MOLDE DE LECHE EVAPORADA

Ingredientes (para 6 personas):

1 tarro de leche evaporada
1 taza de azúcar flor
Jugo y ralladura de 1 limón
3 cucharaditas de gelatina en polvo

Preparación:

Ponga a helar la leche evaporada, a lo menos por 2 ó 3 horas. Luego bátala con el azúcar flor. Tiene que subir bastante. Agregue la ralladura y el jugo de limón, y la gelatina disuelta en un poco de agua a bañomaría. Vacíelo en un molde mojado y póngalo en el refrigerador. Desmolde y sirva con salsa de limón (vea receta en sección Salsas y cremas dulces).

A este postre se le puede cambiar el jugo de limón por el de otra fruta (frutillas, frambuesas, plátano, chirimoya, durazno, manzana rallada, etc.). También se puede escoger otra salsa para bañarlo (chocolate, manjar, caramelo, frambuesas, lúcuma, etc.).

MOUSSE DE CAFÉ

RECETA DE CARMEN GREZ DE ANRIQUE

Ingredientes (para 10 personas):

6 huevos
3 tazas de azúcar granulada
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas encopetadas de café
1 taza de nueces picadas
1 taza de crema batida con azúcar flor (para adornar la fuente o copas)

Preparación:

Bata las claras a nieve, incorporando el almíbar hecho con el azúcar. Envolviendo, agregue el café, previamente disuelto en la mantequilla con las yemas, calentado a bañomaría cuidando que no se corte, y con las nueces picadas (reserve unas pocas para adornar). Una vez que esté todo incorporado, póngalo en una fuente, o fuentes o copas individuales, y adórnelo con betún o crema batida. Espolvoree el resto de las nueces picadas. Póngalo en el refrigerador por unas horas.

meigasil

MOUSSE DE CHOCOLATE (I)

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes (para 10 personas):

250 gramos de mantequilla (con o sin sal)
10 yemas
2 tazas de buen chocolate amargo, en polvo
2 tazas de buen chocolate dulce, en polvo
10 claras
1 puñado de almendras

Preparación:

Bata la mantequilla blanda con las yemas y agregue el chocolate amargo, luego el dulce y al final, suavemente y envolviendo, las claras batidas a nieve. Póngalo en la misma fuente que llevará a la mesa, o en fuentes individuales. Adorne con las almendras, peladas y picadas. Lo mejor será prepararlo de un día para otro.

MOUSSE DE CHOCOLATE (II)

RECETA DE A. MARÍA ARRIAGADA DE DÍEZ

Ingredientes (para 8 personas):

1 paquete de mousse de chocolate
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de ralladura de naranja
2 cucharaditas de café en polvo
½ taza de mermelada de naranja (optativo)
Julianas acarameladas de naranja
Crema (optativo)

Preparación:

Prepare la mousse según las instrucciones que vienen en el envase y añádale la canela, el café, la ralladura y la mermelada de naranja. Vierta en copas y refrigere antes de servir. Puede decorarlo con julianas acarameladas de naranja y crema batida.

MOUSSE DE CHOCOLATE (III)

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

1 barra de 100 gramos de chocolate amargo (bitter)
6 huevos
18 cucharadas de azúcar granulada (3 por clara)
3 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Bata las claras a nieve, agregue de a poco el azúcar hasta que quede bien firme, y reserve. Aparte, deshaga el chocolate con la mantequilla a bañomaría y, retirado del fuego para que no se corten, incorpore las yemas de a una. Cuando esto se enfríe, júntelo con el merengue, envolviendo para que no se baje. Póngalo en el refrigerador en molde mojado o en una fuente bonita, o en copas, para que cuaje. Adórnelo con guindas marrasquino o julianas de naranja acarameladas, o crema batida (optativo chantilly).

meigasil

MOUSSE DE COCO

Ingredientes (para 8 personas):
1 botellita de leche de coco
100 gramos de azúcar granulada
1 cucharada de gelatina sin sabor
¼ litro de crema fresca
4 claras
1 ½ taza de coco rallado

Preparación:
Ponga la leche de coco en una olla, junto con la gelatina y el azúcar, y deje que repose. Después póngala al fuego para disolver la gelatina. Deje que se enfríe y agregue la crema batida y, envolviendo, las claras batidas a nieve. Agregue el coco rallado, reservando un poco para adornar. Vacíe la preparación en un molde mojado, y póngalo en el refrigerador. Desmóldela para mandar a la mesa y sirva con salsa de mangos, frambuesas o frutillas, y adornada con coco rallado. Es un postre fresco, pero no del gusto de todos...

PANQUEQUES RELLENOS

Prepare los panqueques necesarios, con la receta de panqueques (en sección Pastas y batidos) o la de *crêpes* (en esta misma sección).

Escoja alguno de estos rellenos frescos: chirimoya, frutillas, peras, manzanas cocidas o mermelada (de naranja, frutillas, damascos, ciruelas), manjar, helados, etc.

Rellene a su gusto los panqueques y enróllelos. Puede ponerles encima crema batida o sólo azúcar granulada o flor. En invierno, sírvalos calientes. Si los sirve con azúcar granulada, lo mejor será quemarlos con soplete a gas y se verán dorados... Yo los quemaba con una máquina de oxígeno chiquitita que me llevaba el finao de la Ford... un toque final... Especial... aunque nada es tan especial hoy en día. Todo está sumamente sobajeado y sabido... Eso era antes, cuando nos adelantábamos con ideas novedosas. Ahora la cocina es casi inalcanzable en sus nuevos descubrimientos y experiencias, pero no hay como los porotos de la casa, y esto vale para varios casos y situaciones...

meigasil

PAPAYAS RELLENAS CON KIWI

Ingredientes (para 6 personas):

6 papayas al jugo
Azúcar granulada
8 kiwis
¼ litro de crema
Azúcar flor

Preparación:

Pele, parta en mitades y cueza las papayas con azúcar (no en almíbar). Pele y triture los kiwis con un tenedor, y corrija el dulzor. Rellene las papayas con el puré de kiwi y sírvalas con la crema batida con un poco de azúcar flor.

Las papayas también se pueden rellenar con helados de vainilla, sólo que, en este caso, hay que congelarlas.

PARFAIT DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 personas):

1 taza de azúcar granulada
3 huevos
60 gramos de chocolate amargo
2 tazas de crema batida
1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

Bata las claras para merengue, y vaya agregando el azúcar (hecha almíbar) y siga batiendo hasta que se enfríe. Derrita el chocolate a bañomaría. Agregue las yemas y deje que se enfríe. Agregue entonces la crema batida y la vainilla. Incorpore todo suavemente en el merengue. Vacíe la preparación en un molde, o moldecitos individuales, mojados de antemano, y ponga en el congelador. Desmolde un rato antes de servir. Adorne la fuente con guindas confitadas y, si es de su gusto, sirva con crema fresca, batida o líquida, con azúcar.

PARFAIT DE LÚCUMA

RECETA DE CARMEN ALVEAR DE SAA

Ingredientes (para 10 personas):

1 tarro de leche condensada (hecha manjar)
1 tarro chico de crema
½ kilo de lúcumas
6 huevos
1 cucharadita bien llena de colapez

Preparación:

Deshaga el colapez en un poco de agua y agréguelo a la lúcuma pasada. Bata las yemas y vaya agregando el manjar, la crema y la lúcuma. (Si la lúcuma tiene azúcar, "róbele" un poco de manjar para que no quede "hostigoso".) Incorpore esta mezcla, suavemente, en las claras batidas a nieve. En un molde mojado, póngalo en el congelador por unas horas. Sirva con salsa amarilla (vea receta en Postre Sarita, en esta misma sección), o crema líquida con un poco de azúcar.

meigasil

PARFAIT DE NUECES

RECETA DE ESTRELLA VILLAPLANA DE RABAT

Ingredientes (para 8 personas):

2 tazas de almendras o nueces
4 cucharadas de azúcar granulada
4 yemas batidas con 5 cucharadas de azúcar flor
1 taza de crema batida
4 claras batidas a nieve con 4 cucharadas de azúcar granulada

Preparación:

Pele y tueste en el horno las almendras o nueces (reserve ¼ de taza para picarlas y adornar). Agréguelas a las 4 cucharadas de azúcar granulada y acaramele. Muela este caramelo o píquelo en la 1-2-3. Júntelo con las yemas bien batidas con el azúcar flor, que toman un color amarillo muy pálido. Agregue, envolviendo, la crema batida y las claras batidas a nieve con el azúcar granulada. En un molde ya mojado, coloque la preparación y póngala en el congelador. Déjelo de un día para otro o, a lo menos, por unas 4 horas antes de servirlo. Sáquelo y desmolde un rato antes de llevarlo a la mesa. Sírvalo con salsa toffee (vea receta en sección Salsas y cremas dulces).

PERAS ASADAS PINCHADAS CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Peras
Azúcar granulada
Almendras
Agua y vino blanco
Licor de peras, u otro (coñac)

Preparación:

Pele las peras, dejándoles el palito. Recórteles la base para que se asienten bien. Colóquelas en una fuente para horno y póngales un poco de coñac, agua, vino blanco y azúcar granulada. También las puede hacer en una olla bien tapada, teniendo cuidado de regarlas con el jugo, para después dorarlas un poco en el horno. Una vez que estén cocidas, póngalas en el refrigerador para que se enfríen. Luego, pínchelas con almendras peladas y cortadas finas para que parezcan las púas de un puercoespín. Puede servirlas adornadas con cobertura de chocolate o crema batida, con mermelada de damascos, crema amarilla (vea receta en Postre Sarita, en esta misma sección), merengue o betún, o sólo las peras con el jugo que hayan dado.

meigasil

PICARONES

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

2 tazas de harina con polvos de hornear
2 cucharaditas de polvos de hornear
1 taza de zapallo molido, con sal
Pizcas de sal y azúcar
Leche
250 gramos de manteca vegetal o aceite, para freír

Preparación:

Cueza el zapallo en agua con sal, páselo por cedazo y agréguelo a la harina con los polvos de hornear. Añada un poco de leche, calculando que quede un batido firme. Caliente la manteca o aceite. Mójese las manos para sacar un poco de batido y, con el dedo gordo, vaya haciendo el hoyito al echarlos en el aceite caliente, cuidando de no quemarse. Mientras fríe, deje al lado una fuente con agua, pues deberá mojarse las manos para cada picarón. Hay que practicar...

Salsa de chancaca:

1 taza de chancaca, ó 2 bolitas de chancaca de Paita
1 taza de azúcar
Cáscara de naranja
1 cucharadita de maicena
1 taza de agua fría

Preparación:

Ponga al fuego ½ taza de agua, el azúcar, la cáscara de naranja y la chancaca, y si es necesario, también la maicena disuelta en un poco de agua. Dele punto y pase los picarones por esta salsa, que es la más típica. También puede servir los picarones con azúcar flor.

POSTRE AL REVÉS

RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 8 personas):

7 huevos
7 cucharadas de azúcar flor (para las yemas)
7 cucharadas bien llenas de azúcar granulada (para las claras)

Preparación:

Bata las claras a nieve, y mientras bate, agregue de a poco el azúcar granulada. Aparte, bata las yemas con el azúcar flor hasta que queden bien blancas. En un molde para horno, ponga primero las claras batidas y después las yemas. Hornee por unos 15 minutos, cuidando que no se pasen. Sirva caliente.

meigasil

POSTRE CARMEN

RECETA DE CARMEN MONTT DE MORANDÉ

Ingredientes (para 20 personas):

9 huevos
250 gramos de mantequilla sin sal
1 caja de flan de vainilla
1 taza de azúcar granulada
2 cajas (½ kilo) de queso crema

Preparación:

En un bol, junte las yemas, el queso, la mantequilla blanda y el azúcar. Bata hasta que quede cremoso. Agregue el flan de vainilla en polvo ("desarróllelo", como dicen las instrucciones). En otro bol, bata las claras a nieve y, envolviendo, únalas con lo anterior. En un molde bien enmantequillado, póngalo al horno a bañomaría por 40 minutos hasta que se dore. Aconsejo tapar el molde con papel de aluminio al llevarlo al horno.

POSTRE CUCA

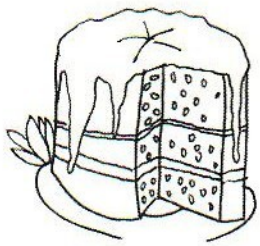
(BUENOS AIRES)

Ingredientes (para 10 personas):

8 claras
24 cucharadas rasas de azúcar granulada (3 por clara)
1 pizca de sal
Unas gotas de limón
1 taza de azúcar granulada (para acaramelar la budinera)
½ litro de manjar
Leche o crema (para diluir el manjar)
Mantequilla
Licor (jerez, oporto o whisky)

Preparación:

Bata las claras a nieve firme, con la pizca de sal y las gotas de limón. Agregue de a poco el azúcar granulada y siga batiendo hasta que quede bien firme. Acaramele la budinera y luego enmantequíllela. Sobre el caramelo, vacíe el merengue. Lleve a horno moderado, en un bañomaría, por 20 minutos. Cuando se empiece a despegar de los bordes, sáquelo y desmolde a una fuente. Aparte, diluya el manjar con un poco de crema o leche, y agréguele el licor elegido. Si quedó un poco de caramelo en el molde, caliéntelo y rocíe el postre. Sírvalo con la salsa de manjar en una salsera aparte.



meigasil

POSTRE DE ALMENDRAS

Receta de Carmen Montt de Morandé

Ingredientes (para 6 personas):

2 tarros de leche condensada
½ taza (o más) de leche
8 yemas
2 tazas de almendras peladas y picadas
3 claras
1½ taza de azúcar granulada
3 cucharadas de postre de azúcar flor

Preparación:

Ponga los tarros de leche condensada en agua hirviendo por 35 a 40 minutos para hacerla manjar. Vacíela y agregue 6 cucharadas (o más) de leche, si es necesario para soltar el manjar. Bata las yemas, agréguelas al manjar, y luego las almendras picadas, reservando un poco. Ponga esta mezcla en una fuente enmantequillada (la misma que mandará a la mesa) y cubra con un merengue preparado con las claras batidas a nieve, el azúcar granulada y, al final, el azúcar flor. Ponga el resto de las almendras encima del merengue y lleve al horno por 20 minutos.

POSTRE DE COCO RALLADO

Receta de la abuelita Norma

Ingredientes (para 10 personas):

2 tarros de leche condensada
6 yemas
4 claras
2 tazas de azúcar granulada
2 tazas de coco rallado
Mantequilla
1 cucharada de maicena + ½ taza de leche (si es necesario para que no quede tan hostigoso ("repunante", como dice la Elisa)

Preparación:

Bata la leche condensada con las yemas; y agregue el coco rallado y, si lo cree necesario, la maicena disuelta en leche. Ponga la preparación en la fuente (enmantequillada) que llevará a la mesa, y hornee por unos 15 minutos. Retire del horno y póngale encima el merengue que habrá hecho con anterioridad con las claras batidas a nieve y el azúcar granulada (como almíbar o agregada de a poco mientras bate). Vuelva a ponerlo al horno por unos minutos hasta que se dore un poco. No olvide que para que los merengues queden crocantes, a las claras batidas a nieve se les agrega, al final, 1 cucharada de postre de azúcar flor por clara de huevo. Se puede servir frío o caliente.

meigasil

POSTRE DE PIÑA

LO RECOMIENDO, MUY BUENO...

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

1 tarro grande de piña en conserva
18 cucharaditas de azúcar granulada
Jugo de 1 limón
½ litro de crema fresca
5 cucharaditas de gelatina en polvo
4 huevos

Preparación:

Haga un almíbar con el jugo de piña y el azúcar. Deshaga previamente el colapez en un poco de agua, a bañomaría, y junte con el almíbar y las yemas batidas, a las que se ha agregado de a poco el jugo de limón. Aparte, bata la crema firme y las claras a nieve. Una todo, suavemente y envolviendo, y agregue la piña cortada en trozos chicos. Ponga en un molde ya mojado y guarde en el refrigerador. Puede servirlo con una salsa de limón o de naranjas, o bien, solo.

POSTRE DE PLÁTANOS

Ingredientes (para 6 personas):

250 gramos de galletas lengua de gato
3 plátanos, o 1 tarro de piña u otra fruta
3 huevos
6 cucharadas de maicena
3 tazas de leche
6 cucharadas de azúcar

Preparación:

Disuelva la maicena en 1 taza de leche e incorpore a la leche restante, que ha puesto a hervir con el azúcar. Cueza la maicena, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue las yemas batidas. Vuelva a poner al fuego, hasta que dé un hervor. Deje que se enfríe esta crema y agréguele, envolviendo, las claras batidas a nieve. Arregle, en una fuente o pocillos individuales, por capas alternadas, esta crema y la fruta que haya escogido. Adórnelo pinchando unas lenguas de gato. Lleve el postre al refrigerador, y sírvalo frío, adornado con un moño de merengue.

POSTRE EVA

RECETA DE EVA DE RUIDÍAZ

Ingredientes (para 8 personas):

1 tarro de leche evaporada
1 tarro chico de piña
1 caja de gelatina de piña
1½ taza de agua
Jugo de 2 limones
Guindas marrasquino (optativo)

Preparación:

Ponga a helar el tarro de leche evaporada. Luego bátala por unos minutos (debe subir) y agregue la caja de gelatina disuelta en la taza y media de agua, una taza de jugo de piña y el jugo de limón. Vacíe este batido en un molde mojado y póngalo en el refrigerador. Sírvalo adornado con torrejas de piña y guindas marrasquino.

meigasil

POSTRE FÁCIL

RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de azúcar granulada
1 clara
1 taza de fruta (puede escoger entre frambuesas, frutillas, plátano, chirimoya, duraznos, damascos, etc.)

Preparación:

Bata todos los ingredientes juntos por ½ hora en la batidora. Póngalo en el congelador para servirlo bien frío. Adorne con algunos trozos de la misma fruta escogida.

POSTRE FILADELFIA

RECETA DE CARMEN MONTT DE MORANDÉ

Ingredientes:

1 tarro de leche evaporada
1 tarro de leche condensada
1½ caja de queso crema
4 huevos
½ taza de azúcar granulada
1 taza de azúcar granulada (para acaramelar el molde)

Preparación:

Acaramele un molde de regular tamaño. Ponga en la licuadora la leche condensada y la leche evaporada, los huevos, el queso crema y la ½ taza de azúcar, y bata por 2 ó 3 minutos. Vacíe este batido en el molde acaramelado (ya frío) y llévelo al horno, a bañomaría, por una hora. Espere que se enfríe un poco y vuélquelo en una fuente (se desmoldará solito). Póngalo en el refrigerador para servirlo frío.

POSTRE SARITA

Ingredientes:

6 claras
12 cucharadas de azúcar granulada (2 por clara)
1½ taza de nueces picadas
1 taza de azúcar granulada (para acaramelar el molde)
Mantequilla (para el molde)
2 tazas de crema amarilla (hecha con 6 yemas, 2 tazas de leche, 2 cucharaditas de maicena y 3 cucharadas de azúcar granulada)

Preparación:

Bata las claras a nieve y agrégueles el azúcar, y después, envolviendo, las nueces picadas. Póngalo en un molde acaramelado y enmantequillado, a horno moderado por 20 minutos. Deje que se enfríe en el horno y agréguele la crema amarilla. Cuando se enfríe totalmente, vuélquelo en la fuente en que lo presentará.

meigasil

POSTRE SYLVIA DE DAVIDSON

Ingredientes:

1 cucharada de gelatina en polvo
1 ¼ taza de agua
⅓ de taza de azúcar
3 claras
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de galletas molidas

De la salsa:

3 yemas
⅓ de taza de azúcar flor
⅓ de taza de mantequilla
2 cucharadas de jugo de limón

Preparación:

Remoje la gelatina en el agua con el azúcar, y caliéntela para que se disuelva. Una vez disuelta, póngala en una fuente para horno, extendida. Cuando se empiece a cuajar, bata (con la batidora) las claras a nieve, con una pizca de sal, y agregue la vainilla. Ponga en un molde mojado, calculando un espesor de 3 cm, para que una vez que cuaje, se pueda cortar en cubos de 3 cm x 3 cm. Acomode estos dados en una fuente, formando un cerro, y espolvoree con las galletas molidas. Sírvalo con la salsa, que se prepara batiendo las yemas, y agregando el azúcar flor, la mantequilla fría, disuelta o derretida y unas 2 cucharadas o más de jugo de limón.

QUESILLO O QUESO FRESCO AL HORNO

UN POSTRE MUY ARGENTINO...

Ingredientes:

1 queso fresco o 1 quesillo, de campo (de aproximadamente ½ kilo)
Dulce de membrillo
1 taza de azúcar rubia
1 taza de crema fresca
1 puñado de pasas de Corinto

Preparación:

Este queso o quesillo de campo lo encuentra en supermercados. Pártalo en dos, rellénelo con el dulce de membrillo y tápelo. Ponga encima la crema y una lluvia de pasas de Corinto; báñelo con el azúcar rubia y llévelo al horno. Cuando vea que se derrite, estará listo para llevarlo a la mesa, bien caliente. Postre de invierno, ojalá *sh*oviendo... como dicen los "che".

meigasil

ROLLO DE CHOCOLATE

RECETA DE SYLVIA DE DAVIDSON

Ingredientes (para 8 personas):

5 huevos
1 taza de azúcar flor
¼ de taza de harina
½ cucharadita de sal
3 cucharadas de chocolate en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 caja de helado de bocado (vainilla)

Preparación:

Bata un buen poco las yemas. Cierna todos los ingredientes secos y vaya agregando las yemas, la vainilla y luego las claras batidas a nieve, envolviendo suavemente. Este batido se coloca en un papel enmantequillado, sobre la lata en que lo va a hornear por 20 minutos a fuego fuerte. Retírelo del horno y delo vuelta sobre un paño de cocina con un poco de azúcar granulada. Para que no se quiebre y tome la forma, envuélvalo mientras aún esté caliente, igual que un brazo de reina. Deje que se enfríe, desdóblelo y rellene con helados de bocado, muy finos a la crema. Vuelva a enrollarlo y póngalo en la cubeta del congelador. Una vez que esté congelado, mándelo a la mesa con algún adorno, por ejemplo, una lluvia de fruta confitada, mermelada de naranja o crema chantilly.

ROSCAS DE MANJAR

Ingredientes:

2 tazas de harina sin polvos de hornear
2 huevos
3 ó 4 tazas de agua o leche
1 punta de cuchillo de polvos de hornear
1 pizca de sal
1 cucharadita de azúcar granulada

Preparación:

Bata los huevos enteros y agregue la harina, la leche, el polvo de hornear y el azúcar. Ponga a calentar, en aceite bien caliente, el fierro de roscas (se vende en casas de artículos de cocina; tiene la forma de una rosca con mango); escúrralo, páselo por el batido, y vuélvalo inmediatamente al aceite. Una vez que se dore la rosca, sáquela del fierro, dando un golpe. Se sirven con una salsa liviana de manjar caliente. Se preparan una por una, con paciencia.

meigasil

SUSPIRO LIMEÑO

RECETA DE CHEPA CLARO DE COSTABAL

Ingredientes (para 10 personas):

1 tarro de leche condensada
1 tarro de leche evaporada
6 yemas
2 claras
6 cucharadas de azúcar granulada (3 por clara)
⅓ de taza de oporto
Canela en polvo

Preparación:

Ponga al fuego la leche condensada y la leche evaporada. Una vez que espesen, sin hervir, agregue las yemas. Retire para que se enfríe mientras revuelve. Se coloca en una fuente, o en copas individuales. Adorne con un merengue preparado con las claras batidas a nieve y el azúcar hecha almíbar de pelo y preparada con oporto si es de su gusto; si no, sólo con agua, como se hacen comúnmente los merengues. En vez de cubrirlo entero con merengue, lo puede adornar sólo con algunos pompones, para que no quede tan "repunante". Espolvoree con canela en polvo.

TIRAMISÚ

RECETA DE ISABEL ROZAS DE MEKIS

Ingredientes (para 12 personas):

½ litro de crema fresca
1 barra chica de chocolate bitter
2 paquetes de galletas de champaña
¼ de taza de azúcar flor
1½ caja de queso crema
3 cucharadas de café
½ taza de ron
1 taza de agua caliente
Café y canela, para espolvorear

Preparación:

Con un cuchillo pesado, rebane la barra de chocolate. Bata la crema fresca y, cuando empiece a espesar, separe un poco de crema para agregársela al queso crema para que quede más liviano. Incorpórelo al resto de la crema y agregue el azúcar flor. Cuando la crema esté bien espesa, deje de batir y dispóngase a armar el postre, en la misma fuente que llevará a la mesa. Ponga primero una capa de crema; luego las galletas pasadas por el café con ron y canela, y esparza chocolate. Repita con otra capa de crema, galletas y chocolate, para terminar con la última capa de crema. Encima espolvoree café. Queda muy rico, más fresco y liviano con una capa de frutas, que pueden ser frambuesas o frutillas, reservando algunas para adornar.

meigasil

TURRÓN DE VINO

RECETA DE LA ABUELA NORMA (POSTRE ANTIGUO Y, CREO, MUY CHILENO O ESPAÑOL)

Ingredientes (para 8 personas):

1 taza de vino tinto
1 ½ taza de azúcar granulada
4 claras
½ taza de nueces picadas

Preparación:

Con el vino y el azúcar, prepare un almíbar de pelo. Agréguelo, de hilo, a las claras batidas a nieve, y siga batiendo hasta que el merengue se enfríe. Póngalo en una fuente para mandar a la mesa espolvoreado con las nueces picadas.

ZAPALLO EN ALMÍBAR

RECETA DE JUANA GARCÍA-HUIDOBRO DE VICUÑA

Ingredientes (para 12 personas):

1 kilo de zapallo de guarda
1 platillo de taza de ceniza
2 tazas de azúcar granulada
1 cucharadita de esencia de vainilla
Jugo de ½ limón
Agua suficiente para preparar el almíbar
Crema batida

Preparación:

Pele el zapallo, córtelo en dados grandes y ponga a remojar en agua con la ceniza, por 2 ó 3 horas. Luego lávelo y cuézalo en agua, cuidando que quede cocido pero firme. Escúrralo y dele punto en el almíbar hecho con el azúcar, el agua, la vainilla y el jugo de limón. Se sirve frío con crema batida.

meigasil

Salsas y cremas dulces

CARAMELO

(PARA DAR COLOR A SALSAS O CALDOS)

Ingredientes:

½ taza de azúcar granulada
½ taza de agua hirviendo

Preparación:

Disuelva el azúcar en una sartén, revolviendo para que no se queme. Una vez que haya tomado color, agréguele el agua hirviendo. Revuelva constantemente para que quede suave y liviano. Cuando empiece a tomar color, pruebe en un vaso de agua helada unas gotas de caramelo. Si las bolitas que se forman no se pegan en los dientes, estará listo para bañar, livianamente, el flan de choclo. Se verá como cristalizado. Guárdelo en el refrigerador para cuando lo quiera usar.

DULCE DE DAMASCOS

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes:

1 kilo de damascos
1 kilo de azúcar
Algunos cuescos

Preparación:

Si quiere puede pelar los damascos. Pártalos por la mitad y macérelos el azúcar por ½ hora o más. Luego póngalos al fuego y deles punto. Deben hervir a fuego parejo por 15 minutos. Retírelo y envase en frascos.

Del mismo modo se preparan dulces de ciruelas, frutillas, frambuesas, duraznos, o de algunas verduras (pimentón rojo, ají colorado).

meigasil

DULCE DE MEMBRILLO

RECETA DE MI MAMÁ

Ingredientes:

5 tazas de membrillo, cocido y pasado
5 tazas de azúcar granulada
1 taza de agua

Preparación:

Pele los membrillos y sáqueles el corazón, pero dejando algunas pepas. Cuézalos en agua, escúrralos y páselos por cedazo. Mida el membrillo y el azúcar, taza por taza. Primero, por cada 5 tazas de membrillo que haya medido, ponga en una olla una taza de agua y el azúcar y dele punto. Cuando esté casi listo (el azúcar disuelta y que se vea como caramelo), agregue el membrillo pasado. Dele punto, revolviendo constantemente. Estará listo cuando, al revolver, se vea el fondo de la olla. Póngalo caliente en los moldes.

Es bueno hacerlo en pequeñas cantidades para que quede rubio muy claro.

JALEA DE MORAS

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

4 tazas de jugo de moras
1 taza de jugo de limón
5 tazas de azúcar granulada

Preparación:

Dele un hervor a las moras y póngalas en un saco para que escurra el jugo con que preparará la jalea. Júntelo con el azúcar; cuando haya hervido 15 minutos, agregue el jugo de limón. Dele unos 5 minutos más de punto. Lo ideal es guardarla en vasos chicos, porque así se saca amoldada y se ve tan preciosa para el té con *scons*...

MERMELADA DE NARANJAS

RECETA DE CECILIA GUZMÁN

Ingredientes:

1 naranja grande
1 manzana verde
1 limón grande
1 kilo de azúcar granulada
1 litro de agua
10 clavos de olor (optativo)

Preparación:

Por la parte gruesa del rallador, ralle la naranja (con cáscara y pepas), la manzana y el limón. Ponga todo en una cacerola, junto con el azúcar, el litro de agua y los clavos de olor, y hágalo hervir por unos 40 a 45 minutos. Tendrá la mejor y más fácil de las mermeladas de naranja, especial para el desayuno.

meigasil

MIEL DE CHANCACA

Ingredientes:

1 taza de chancaca partida o 2 bolitas de chancaca de Paita
¾ de taza de azúcar granulada
1 taza de agua fría
Cáscara de naranja

Preparación:

Junte los ingredientes en el fuego y deles punto. Con este procedimiento se forma un almíbar, pero antes de estar de pelo. Ojalá pueda conseguir la chancaca de Paita: es insuperable.

SALSA DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 personas):

6 cucharadas de chocolate amargo
1 taza de agua
½ taza de azúcar granulada
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

En una cacerola, ponga el agua, el azúcar, la mantequilla y el chocolate, y deles un hervor. Así comprobará la consistencia y el sabor, para ver si necesita agregarle más azúcar o chocolate. Esta salsa se puede servir caliente o fría, según sea el caso. Aumentando las cantidades, también sirve para cubrir una torta.

SALSA DE VAINILLA

Ingredientes (para 6 personas):

2 tazas de leche
4 yemas (o más si han sobrado)
2 cucharadas de maicena (3 si es una crema firme para kuchen de fruta)
3 cucharadas de azúcar granulada
½ cucharadita de vainilla
1 huevo (optativo)

Preparación:

Disuelva la maicena en la leche y agréguele el azúcar. Ponga al fuego para cocer la maicena y para que adquiera espesor. Añada la vainilla, retire del fuego y agregue las yemas, revolviendo enérgicamente para que se cuezan y no se corten. Si es necesario, caliente de nuevo al fuego por un momento. Si quedara muy espesa, agregue más leche. Para que quede más liviana y esponjosa, puede batir un huevo entero a nieve (bien, bien firme) y añadirlo a la salsa, envolviendo.

meigasil

SALSA DE YEMAS

Ingredientes (para 6 personas):
3 yemas
1 taza de leche
2 cucharadas de azúcar granulada

Preparación:
Caliente la leche con el azúcar. Bata las yemas y agréguelas a la leche. Ponga en bañomaría para darles espesor.

SALSA O CREMA DE LIMÓN

Receta de Mrs. Cook (mamá de Mrs. Monroe, pariente de los Mekis)

Ingredientes:
1 taza de azúcar flor
2 huevos
2 cucharadas de mantequilla (ojalá sin sal)
Ralladura de un limón
½ taza de jugo de limón

Preparación:
Ponga en bañomaría el azúcar flor, los huevos, la mantequilla, la ralladura y el jugo de limón, y bata hasta que espese. Esta salsa también sirve para relleno de tortas.

SALSA PARA CRÊPES SUZETTES

Receta de la abuela Millie

Ingredientes (para 6 personas):
1 taza de jugo de naranjas
1 taza de azúcar granulada
Ralladura de 2 naranjas
1 copita de Cointreau, curaçao o coñac

Preparación:
Prepare un almíbar liviano, con el azúcar y el jugo de naranjas. Agregue la ralladura de naranjas y el licor escogido. Estando esta salsa bien caliente, vacíela encima de los *crêpes*, que ya habrá arreglado en una fuente doblados como pañuelitos. Rocíelos con un poco más de licor para flambearlos.

SALSA TOFFEE

Ingredientes (para 6 personas):
¾ taza de nueces o almendras (peladas y picadas)
¾ taza de azúcar granulada
1 taza de crema líquida

Preparación:
Junte las nueces o almendras con el azúcar y haga un caramelo. Luego agregue crema hasta lograr una salsa agradable (no se asuste si se apelotona; ya cederá). Sirve para acompañar helados o distintos postres.

meigasil

SALSA VELVET

RECETA DE MRS. LANDAU (EX EMBAJADORA DE EE.UU. EN CHILE)

Ingredientes (para 8 personas):

2 huevos
¾ taza de azúcar flor
3 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de ron
1 cucharadita de esencia de vainilla (optativo)
1 taza de crema

Preparación:

Bata los huevos enteros y vaya agregando, de a poco, el azúcar flor y luego, el jugo de limón, el ron y la vainilla. Siga batiendo para que esta mezcla quede firme, liviana y espumosa. Agregue la crema batida bien firme y ponga en el refrigerador hasta la hora de servir.

meigasil

Tortas, rellenos, queques

ANGEL CAKE

RECETA DE SYLVIA DE DAVIDSON

Ingredientes:

Del bizcochuelo:
1 ¼ taza de harina con polvos de hornear
1 ¾ taza de azúcar granulada
11 claras + ½ cucharadita de sal
1 ½ cucharadita de crémor tártaro
1 cucharadita de esencia de coco (también puede ser de almendras)

Del relleno:
2 cucharadas (de postre) de gelatina en polvo
6 huevos
1 taza de azúcar granulada
½ taza de jugo de limón
1 cucharada de ralladura de limón
Coco rallado o almendras

Preparación:

Del bizcochuelo:
Junte la harina con 1 taza de azúcar, y ciérnalo 4 veces. Bata a nieve las claras con la sal, y luego agregue el crémor tártaro. Siga batiendo y vaya agregando el resto del azúcar granulada. Cuando el batido esté muy firme, agréguele la esencia de coco (o de almendras). Enseguida, incorpore, por cuartas partes, la harina cernida, y mezcle, envolviendo, 15 veces. Vacíe todo este batido en un molde con hoyo, sin enmantequillar, y horneélo a unos 250° durante ½ hora. Sáquelo y ponga a enfriar vuelto para abajo.

Del relleno:
Ponga a remojar la gelatina en polvo. Bata las yemas con el azúcar granulada, el jugo y la ralladura de limón. Póngalo en un bañomaría hasta que espese un poco, agregue la gelatina y mezcle bien. Bata las claras a nieve y junte todo, envolviendo.

El bizcochuelo se rellena en el mismo molde, a pedazos, no por capas. Se pone en el refrigerador y se sirve con harto coco rallado (o almendras) encima.

meigasil

BIZCOCHUELO

Ahora los bizcochuelos se compran hechos, porque no hay tiempo para hacerlos. No es lo mismo, pero en fin...

Ingredientes (para 2 bizcochuelos):

8 huevos
4 cucharadas de harina con polvos de hornear
4 cucharadas de chuño
2 cucharaditas de polvos de hornear
4 tazas de azúcar granulada
1 pizca de sal
1 taza de agua
2 cáscaras de limón

Preparación:

Ojalá lo haga de dos veces para que el batido quede más liviano y esponjoso. En tal caso, considere la mitad de los ingredientes cada vez. Haga un almíbar casi de pelo, con el azúcar, la cáscara de limón y ½ taza de agua. Agregue el almíbar, lentamente, a las claras batidas a nieve firme. Bata envolviendo hasta enfriar. Agregue las yemas, y también los ingredientes secos cernidos juntos. Ponga en un molde enmantequillado y con papel de mantequilla por la orilla. Lleve a horno caliente por 10 minutos; después, baje el fuego y hornee por 20 minutos más. Pruebe con un alambre fino (que no rompa el bizcochuelo); si sale seco, estará listo. Sáquelo y déjelo tapado con un paño para que no se enfríe de un sopetón.

Haga el segundo bizcochuelo con la otra mitad de los ingredientes.

Cuando vaya a rellenarlos, corte en dos cada bizcochuelo, con un cuchillo caliente. Mójelos con un almíbar liviano, de jugo de la misma fruta con que los rellene (frutillas, frambuesas, piña o almendras), y crema chantilly.

BRAZO DE REINA

Ingredientes:

3 huevos
2 cucharadas de harina
1 cucharada de chuño
1½ taza de azúcar granulada
1½ taza de manjar, mermelada o crema batida

Preparación:

Con el azúcar y un poco de agua, prepare un almíbar de pelo. Con una cuchara de palo, compruebe que al sacar un poco de almíbar vuele un pelo. Tenga las claras ya batidas a nieve y vaya echándoles, de a poco, este almíbar. (Si es necesario, recaliéntelo hasta terminar de agregarlo a las claras.) Siga batiendo hasta que se enfríe y agregue la harina cernida junto con el chuño, envolviendo para que no se bajen las claras. Ponga este batido en papel de mantequilla sobre la lata del horno, primero a horno fuerte y después más bajo. Use una pajita para comprobar si está cocido (saldrá seca). Retire y vuelque en un paño espolvoreado con azúcar, saque el papel de mantequilla y enrolle para que se "acostumbre" a la forma de rollo. Una vez frío, desenvuélvalo y rellene como sea su gusto, con mermelada, manjar o crema chantilly (vea receta en esta misma sección), con frutas. Enróllelo y presente este brazo de reina espolvoreado con azúcar flor.

meigasil

BROWNIES

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes y preparación juntos (a lo gringa):

Junte 1 taza de harina con polvos de hornear, ½ cucharadita de polvos de hornear, ½ cucharadita de sal y ¾ de taza de azúcar granulada, y agregue ½ taza de mantequilla blanda y 2 huevos enteros. Bata por 4 minutos (con máquina batidora), agregue 60 gramos de chocolate disuelto en un poco de agua y 1 taza de nueces picadas. Bata por 2 minutos más. Ponga este batido en un molde cuadrado, enmantequillado o con papel de mantequilla, al horno moderado por unos 30 ó 35 minutos.

Haga una salsa de chocolate como *fondant* (mejor con chocolate de cobertura), y vacíela encima una vez que se enfríe el batido de los *brownies*. Corte en cuadraditos y coloque una nuez encima de cada uno.

CREMA CHANTILLY

Ingredientes:

1 litro de crema fresca
4 ó 5 cucharadas de azúcar flor
1 clara (optativa, para hacerla cundir)

Preparación:

Bata la crema en el bol más grande de la batidora. Cuando empiece a subir y espesar, agregue de a poco el azúcar, probando el dulzor. El espesor es al gusto y puede darle la consistencia que quiera.

Para aumentar la crema, puede agregarle una clara cuando empiece a batir.

Esta crema sirve para rellenar tortas, para acompañar muchos postres y para el café helado.

CREMA DE MANTEQUILLA

Ingredientes:

250 gramos de mantequilla sin sal
2 tazas de azúcar flor
Crema pastelera (1¼ taza de leche, 1 yema y 2 cucharadas colmadas de maicena)

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa y espumosa. Agregue de a poco la crema pastelera, sin dejar de batir. Le puede agregar 1½ taza de almendras molidas.

Ésta es una excelente crema para rellenar pasteles o tortas.

meigasil

CREMA DE NARANJAS

Ingredientes:

250 gramos de mantequilla sin sal
250 gramos de azúcar flor
Jugo de 2 naranjas y ralladura de 3 naranjas
Unas gotas de esencia de naranjas

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar flor hasta que quede como espuma, y agregue el jugo, la ralladura y la esencia de naranjas.

Esta crema quedará perfecta para rellenar tortas, combinándola con, por ejemplo, capas de huevo moll (vea receta en esta misma sección).

HUEVO MOLL

Ingredientes:

5 yemas
1 taza de azúcar granulada
100 gramos de almendras o coco rallado (optativo)

Preparación:

Con el azúcar, prepare de antemano un almíbar liviano. Bata las yemas hasta blanquearlas y vaya agregándoles el almíbar, sin dejar de revolver. También puede volverlo al fuego para darle más punto y que quede más grueso, casi como una pasta liviana (yemitas). Si lo quiere más liviano y esponjoso, agregue, envolviendo, 1 huevo entero batido aparte. Si quiere algo más exquisito, agregue almendras, peladas y molidas, o coco rallado.

MERENGUE A BAÑOMARÍA

Ingredientes:

5 claras
2 ½ taza de azúcar granulada
½ taza de agua
5 cucharadas (de postre) rasas de azúcar flor
1 cucharadita de polvos de hornear (optativo)

Preparación:

En un bol, ponga las claras, el azúcar y el agua. Ponga el bol en un bañomaría y bata por 7 minutos. Cuando esté consistente, agregue el azúcar flor y los polvos de hornear.

También se puede hacer batiendo las claras a nieve e incorporándoles de a poco el azúcar granulada, y una vez que esté bien firme, el azúcar flor. Hornee a fuego suave, tibio, y deje que se enfríen en el horno. Si el horno está caliente, déjele la puerta entreabierta.

Con este merengue se pueden hacer hojas de tortas, merenguitos, o tapar postres, etc.

Hay un secreto que creo que no he dado en las distintas recetas de merengue, y es que da un espléndido resultado poner el merengue sobre papel de diario, ya sea para hojas grandes o merengues chicos. Se despega maravillosamente bien.

meigasil

PASTELES ÁRABES

RECETA DE CARMEN GREZ DE ANRIQUE

Ingredientes:

3 huevos grandes
1 tarro de leche condensada
1½ taza de sémola (o nutrina)
125 gramos de mantequilla
1 taza de almendras molidas (algunas enteras para pinchar los pasteles)
5 cucharaditas de esencia de almendras
Guindas marrasquino

Del jarabe:

1 taza de azúcar flor o granulada
2 tazas de agua
2 cucharadas de esencia de almendras

Preparación:

Bata los huevos y agregue la mantequilla (disuelta y fría), la leche condensada, la sémola, las almendras y la esencia. En un molde enmantequillado (ojalá cuadrado o rectangular), hornee por 25 minutos. Compruebe la cocción, sáquelo y deje que se enfríe. Corte los pasteles cuadrados, dentro del molde, y rocíe con el jarabe. Sáquelos y pinche cada uno con almendras cortadas. Adorne con las guindas marrasquino.



QUEQUE ARENA

Ingredientes:

1 taza de chuño
1 taza de azúcar flor
1 taza de mantequilla
3 huevos

Preparación:

Bata la mantequilla hasta que quede espumosa. Agregue el azúcar flor y siga batiendo mucho. Luego vaya agregando el chuño, las yemas, una por una, y luego las claras batidas a nieve, siempre envolviendo suavemente. Ponga en un molde precalentado y enmantequillado. Deje enfriar un poco y eche el batido, suavemente y de a poco. Lleve al horno más bien caliente. Al sacarlo, deje el molde boca abajo para que el queque no se parta.

QUEQUE CON FRUTAS, ACARAMELADO

Ingredientes:

1 taza de harina con polvos de hornear
2 cucharaditas de polvos de hornear
4 huevos
2 tazas de azúcar granulada
2 cucharadas de mantequilla
Fruta fresca o en conserva, o bien 1 taza de nueces picadas

Preparación:

Acaramele el molde con una taza de azúcar. Luego ponga en el fondo alguna fruta de su gusto (duraznos, damascos, guindas, plátano o frutillas) o las nueces picadas. Bata las claras a nieve y agregue una taza de azúcar hecha almíbar de pelo. En ese momento, agregue la mantequilla y luego la harina cernida con los polvos de hornear, y revuelva, envolviendo. Vacíe esta mezcla encima de la fruta o nueces, y ponga al horno, fuerte primero y después más bajo. Una vez frío, vuélquelo para desmoldar.

meigasil

QUEQUE DE NARANJAS

Ingredientes:

2 tazas de harina con polvos de hornear
1 taza de azúcar flor
½ taza de jugo de naranjas
Ralladura de 2 naranjas
1 cucharada de polvos de hornear
125 gramos de mantequilla
3 huevos

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar flor hasta que quede cremosa. Agregue las yemas, el jugo y la ralladura de naranjas, la harina con los polvos de hornear y al final, las claras batidas a nieve. Junte todo, envolviendo. Ponga en un molde de queque, enmantequillado, a horno fuerte al principio; después, baje el fuego hasta que esté listo.

QUEQUE DE PASCUA

Esta receta es de Nena León (comadre, madrina de mi hijo Rodrigo). Es un queque de Pascua... yo diría lo mejor, pero también de lo más caro.

Ingredientes:

450 gramos de pasas sultanas
3 tazas de fruta confitada
2 frascos chicos de guindas marrasquino
1 taza (con moño) de azúcar flor
1 cucharada de esencia de vainilla
½ cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de coñac o ron
450 gramos de mantequilla
900 gramos de harina sin polvos de hornear
450 gramos de nueces
½ cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de polvos de hornear
½ cucharadita de sal
7 huevos

Preparación:

Pique la fruta confitada, las guindas marrasquino (reserve el jugo por si fuera necesario usarlo), las nueces y las pasas. Disuelva el bicarbonato en un poco de agua caliente. Cierna la harina y júntela con la nuez moscada, la canela, los polvos de hornear y la sal. Corte mantequilla en pedazos y junte con los dedos hasta que suene. Agregue a esto la fruta confitada, el azúcar flor, el bicarbonato disuelto, el coñac o ron, los huevos enteros (bien batidos previamente), la harina, las pasas, la esencia de vainilla, las guindas marrasquino y su jugo, tanteando si puede ponérselo todo.

Los moldes, forrados con papel mantequilla, hay que llenarlos hasta la mitad. Hornee a 275° durante 1 hora, y luego baje el fuego para hornear por otra ½ hora. Salen varios queques.

meigasil

QUEQUE DE ZANAHORIA

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes:

2 tazas de azúcar granulada
4 huevos enteros
1 taza de aceite
2 tazas de harina sin polvos de hornear
2 cucharaditas de bicarbonato
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de especias
2 tazas de zanahoria rallada
½ taza de nueces picadas (optativo)

Preparación:

Mezcle los ingredientes en el mismo orden de la lista de ingredientes, y ponga el batido en un molde con papel de mantequilla (ojalá el de pan de molde). Hornee a 250° por unos 45 minutos.

Frosting (optativo):

Mezcle muy bien 125 gramos de queso crema, 2 cucharaditas de esencia de vainilla y ½ taza de azúcar, y agregue agua si fuera necesario para que se esparza mejor encima del queque.

QUEQUE MARÍA ROSA

RECETA DE M. ROSA MORANDÉ DE COVARRUBIAS

Ingredientes:

125 gramos de mantequilla
¼ de taza de azúcar flor
½ taza de leche
250 gramos de pasas de Corinto
Canela y clavos de olor, en polvo
2 huevos
1 cucharadita de bicarbonato
100 gramos de nueces
100 gramos de fruta confitada
1 taza de harina

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar flor hasta que quede como crema. Agregue el bicarbonato con la leche tibia, luego la harina, canela y clavos de olor, las yemas, y las claras batidas a nieve. Al final, incorpore las pasas, nueces y fruta confitada, revueltas en harina para que no se vayan al fondo. Ponga al horno, primero unos minutos caliente, y después suave por unos 45 minutos.

QUEQUE PARA EL CAFÉ

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes y preparación:

Cierna 3 tazas de harina sin polvos de hornear, 1½ taza de azúcar flor, 4 cucharaditas de polvos de hornear y 1 cucharadita de sal. Agregue ¾ taza de pasas y ½ taza de nueces picadas. Bata en la máquina batidora por 3 minutos: 3 huevos enteros, 1 taza de mantequilla blanda y 1 taza de leche. Agregue los ingredientes secos ya

meigasil

cernidos y las pasas, las nueces picadas y 1 cucharadita de jugo de limón. Ponga esta masa en un molde enmantequillado, y cueza a horno fuerte (250°).

Este queque lo aprendí apenitas me casé; era muy importante..., porque se debía comer a la hora del café, entre las 11 y las 12 a.m., cuando las gringas de la Braden Copper Co. (ahora Mineral El Teniente) pasaban por 15 minutos a tomar café y conversar. *Very important,* según la Millie (suegrita).

RELLENO DE TORTA POMPADOUR

Ingredientes:

1 kilo de mantequilla sin sal
2 tazas de azúcar flor
1 kilo de almendras
Leche
Esencia de almendras
1 almendra amarga (muy difícil de encontrar... olvídese)

Preparación:

Pele las almendras y páselas por la 1-2-3. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede espumosa. Luego agréguele las almendras molidas, la esencia y, si es necesario, un poco de leche para que quede de un espesor bueno para rellenar.

REPOLLOS FALSOS

Ingredientes (para 6 personas):

1 taza de harina con polvos de hornear
½ cucharadita de sal
1 taza de leche
2 huevos grandes
1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Junte los ingredientes, batiéndolos juntos por unos 4 minutos. Al mismo tiempo, estará calentando el horno fuerte para calentar los moldes con bastante mantequilla. Sáquelos y llénelos calientes, hasta un poco más de la mitad. Llévelos al horno fuerte por unos 20 minutos; baje el horno, y déjelos por unos minutos más. Se pueden comer para el té, con mermelada y mantequilla, o como pastelitos rellenos, con salsa pastelera o crema chantilly.

meigasil

ROLLO DE CHOCOLATE

Con este postre las visitas quedarán "marcando ocupado", pero ahora lo venden hasta en los supermercados.

Ingredientes (para 8 a 10 personas):

5 huevos
1 taza de azúcar granulada
¼ taza de harina con polvos de hornear
3 cucharadas de chocolate amargo, en polvo
¼ de cucharadita de sal
Salsa de chocolate o crema

Preparación:

Bata las claras a nieve y, mientras las bate, agregue ½ taza de azúcar. Aparte, bata las yemas, con el resto del azúcar, hasta que espesen. Cierna juntos la sal, el chocolate y la harina, y agréguelo, envolviendo, a las claras batidas. Ponga esta mezcla en la lata del horno, sobre papel enmantequillado, y hornee por 25 minutos a fuego moderado. Sáquelo del horno y deje que se enfríe por 5 minutos. Vuélquelo en un paño húmedo espolvoreado con azúcar granulada. Saque el papel y enrolle con el paño húmedo entremedio para que tome la forma de rollo. Desenvuelva y rellene con crema chantilly o helados de vainilla. Si es con helados, tendrá que enrollarlo rápidamente, ponerlo en una cubeta y enseguida en el congelador (cubierto con papel plástico). Se sirve con salsa de chocolate o crema.

TORTA DE CHOCOLATE

RECETA DE MARINA GIBSON

Le gusta especialmente a mi hijo mayor, Federico; ojalá la aprenda a hacer la Isabel, pero casi no vale la pena... con todas las ricas tortas que hacen hoy día. La reina de ellas en chocolate es la Sacher que ellos, Isabel y Fede, me regalaron en Viena cuando fuimos juntos con mis hijos menores, Felipe y Andrés. ¿Se acuerdan?

Ingredientes (para 20 personas):

¾ taza de mantequilla sin sal
1 taza de azúcar granulada
½ taza de azúcar rubia
4 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
90 gramos (6 cucharadas) de chocolate amargo
½ taza de agua caliente
2 tazas de harina con polvos de hornear
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato
¾ taza de leche

Preparación:

En la máquina batidora, bata la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema espumosa. Agregue, uno por uno, los huevos enteros y siga batiendo. Aparte, deshaga el chocolate en el agua caliente, agregue la vainilla y únalo, con la mano, a la preparación anterior. Luego agregue,

meigasil

envolviendo, la harina ya cernida con la sal y el bicarbonato, y vaya alternando con la leche. Reparta la mezcla en dos moldes de regular tamaño, forrados con papel enmantequillado. (También se puede hacer de una sola vez.) Ponga al horno fuerte por unos 35 minutos (es un batido pesado). Después, bájelo y luego apáguelo. Déjelo en el horno hasta que se enfríe. Esta torta se puede rellenar con mermelada de naranjas o de ciruela, o manjar o con crema chantilly. Tápela con la salsa de chocolate que se indica a continuación, y adorne con nueces (optativo).

Salsa de chocolate:
Junte 14 cucharaditas de azúcar granulada, 6 cucharadas de chocolate amargo, ½ taza de agua y 125 gramos de mantequilla. Ponga esta mezcla al fuego para que se unan bien los ingredientes. Espere que se enfríe antes de usarla para cubrir la torta.



TORTA DE CIRUELAS

RECETA DE LA ABUELA NORMA

Ingredientes:
1 kilo de ciruelas secas
250 gramos de nueces peladas
125 gramos de pasas sultanas
7 huevos
1 cucharada de polvos de hornear
1 taza de leche + 1 cucharadita de bicarbonato
5 tazas de harina con polvos de hornear
3 tazas de azúcar flor
250 gramos de mantequilla
Canela en polvo
Crema chantilly (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:
Remoje las ciruelas, sáqueles el cuesco y páselas por la 1-2-3. Bata el azúcar flor con la mantequilla. Agregue las yemas y 3 claras sin batir, la harina, los polvos de hornear y la leche con bicarbonato, las ciruelas, pasas y nueces picadas, y la canela. Al final, incorpore, envolviendo, las claras restantes batidas a nieve. Ponga en dos moldes enmantequillados, los que además ha cubierto previamente con papel enmantequillado, a horno fuerte al principio y después más bajo. Cada molde se corta en dos, se rellena con crema chantilly y se tapa con betún o crema. Es una torta acidita, muy poco hostigosa.

meigasil

TORTA DE LIMÓN

RECETA DE MRS. COOK (PARIENTE DEL ABUELO FEDERICO)

Ingredientes:

Del bizcochuelo:

4 huevos
1 cucharada de mantequilla
3 cucharadas de agua hirviendo
1 taza de harina con polvos de hornear
1 cucharada de polvos de hornear
1 taza de azúcar granulada fina

Preparación:

Bata las claras a nieve, incorpóreles de a poco el azúcar y, cuando estén firmes, agregue las yemas (de a una), la harina cernida, los polvos de hornear y, al final, la mantequilla disuelta en las tres cucharadas de agua hirviendo. Ponga al horno, primero caliente y después más bajo. Esta torta se rellena con crema de limón.

Crema de limón:

3 huevos
1 taza de azúcar granulada
Ralladura de 3 limones
Jugo de 2 limones
2 cucharadas de mantequilla

Junte todo y cueza a bañomaría, revolviendo constantemente hasta que espese.

Otra crema de limón:

Jugo de 3 limones
1 taza de azúcar flor
125 gramos de mantequilla

Junte todo y cueza a bañomaría, revolviendo para que espese. Esta crema queda cristalina o transparente. Es distinta a la primera, que tiene más consistencia.

TORTA DE MERENGUE

Es necesario que sepa hacer un buen merengue, aunque hay muchas formas, por ejemplo, con almíbar de pelo o también con azúcar a bañomaría. Esta receta la haremos con almíbar de pelo.

Ingredientes:

3 claras
30 cucharaditas de azúcar granulada (10 cucharaditas o 1 tacita para café casi llena, por cada clara)
Muy poca agua
3 cucharadas (de postre) rasas de azúcar flor

Preparación:

Bata las claras a nieve, las que deben quedar casi rosadas, bien firmes, que no se caigan al dar vuelta el bol. Al mismo tiempo, en una cacerola chica, tenga el azúcar mojada con muy poca agua (a menos agua, más rápido se hará el almíbar). Pruebe metiendo suavemente la cuchara de palo y levantándola para ver si vuela pelo. Cuando esto empiece a suceder, será el momento de ir vaciando este almíbar, muy de a hilo,

meigasil

sobre las claras batidas. Siga batiendo hasta que se enfríen y notará que se pone más firme y como un terciopelo brillante. Para merenguitos o para torta hay que agregar 1 cucharada (de postre) de azúcar flor por cada clara. Entonces estará listo para hacer merenguitos o una corona que puede rellenar con frutas y helados, o los merengones de la torta. El mejor resultado se obtiene al ponerlos al horno, apenas tibio, sobre diario (yo lo dejo entreabierto con un corcho). Al merengue que usamos para decorar postres tales como pies de limón o suspiros limeños, no es necesario agregarle azúcar flor. Ésta sirve para que la superficie quede crocante al ponerlo al horno.

Relleno:

En cada capa y hasta terminar, ponga crema batida firme con un poco de azúcar flor y alguna fruta que haya escogido. Ponga de inmediato la torta en el congelador y bájela al refrigerador una hora antes de servirla.



TORTA DE NUECES TÍA ANITA

PERO LA RECETA ERA DE MI MAMÁ

Ingredientes (para 20 personas):

4 cucharadas muy colmadas de harina con polvos de hornear
½ kilo de azúcar flor
14 yemas
8 claras
2 cucharaditas de polvos de hornear
½ kilo de nueces

Del relleno:

½ litro (o más) de crema chantilly (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)
2 ó 3 claras (optativo)

Preparación:

Bata las yemas con el azúcar flor cernida, hasta que quede cremoso y blanco. Agregue, cernidos, la harina y los polvos de hornear, y las nueces, mitad molidas y mitad picadas, reservando algunas para adornar. Envolviendo suavemente, agregue todo a las claras batidas a nieve, muy firmes. Ponga al horno en latas (o moldes bajos) enmantequilladas. Salen cuatro capas. Rellene con la crema chantilly. También puede cubrirla con crema o merengue. Adórnela con nueces.

meigasil

TORTA DE PANQUEQUES

Ingredientes:

½ kilo de harina sin polvos de hornear
1 cucharadita de polvos de hornear
½ kilo de mantequilla sin sal
8 huevos grandes
½ kilo de azúcar granulada

Otro relleno:
2 tarros de leche condensada (hecha manjar) y 2 tazas de mermelada de naranjas (blandita).

Preparación:

(Se me perdió la preparación, pero creo que por experiencia... gracias...) Junte y bata la mantequilla con el azúcar hasta que esté espumosa. Agregue entonces la harina, mezclada previamente con los polvos de hornear, luego los huevos, uno por uno, batiendo muy bien. Enmantequille las latas (sólo con reborde) que va a untar con esta mezcla y que pondrá al horno por apenas unos minutos; saque al instante de la lata, ayudándose con un cuchillo, y deje que se enfríen. Rellene las capas con manjar y mermelada de damascos, o bien con huevo moll y almendras, como sea su gusto, y tape con merengue. Torta sumamente cundidora, porque se sirve delgadita. Si no, hostiga o "repuna" (como dicen en el campo).

TORTA HELADA

RECETA DE DORITA PRIETO (EL POSTRE PREFERIDO DE MI HIJO PABLO)

Ingredientes:

1 tarro de leche evaporada
6 claras
250 gramos de galletas de vino o limón
½ taza de jugo de limón
Ralladura de limón
6 cucharadas de azúcar granulada
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Ponga la leche evaporada por algunas horas en el refrigerador. Bátala hasta que suba, y agregue el jugo y ralladura de limón. Aparte, junte las galletas molidas, reservando una parte para espolvorear el molde, y la mantequilla líquida. Bata las claras a nieve y agrégueles el azúcar, siempre batiendo. Junte esto, suavemente, con la leche batida y espolvoree el molde con las galletas molidas que reservó. Ponga en el molde, por capas, la mezcla de galletas y el batido de leche evaporada. Ponga al congelador por unas horas y luego desmolde sólo para mandar a la mesa. Se puede servir con una salsa de frambuesas, que le queda muy bien.

meigasil

TORTA SUREÑA

RECETA DE LA TÍA AURORA

Ingredientes (para 12 personas):

4 yemas
7 cucharadas de agua bien helada
375 gramos de mantequilla
450 gramos de harina sin polvos de hornear
1 cucharada de coñac o pisco
Mermelada de ciruela
Crema chantilly (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

Una todos los ingredientes con los dedos y guarde la masa, envuelta en un paño, en el refrigerador hasta el día siguiente.

Divida la masa en 8 ó 9 pedazos, y usleréelos en una mesa bien enharinada (lo mismo el uslero). Corte las capas y póngalas en latas calientes. El horno debe recibirlas estando ya caliente. Esta torta se rellena, alternando mermelada de ciruela y crema chantilly. No se tapa. Queda crocante y de apariencia un poco desordenada, pero es "lo máximo".

UP-SIDE-DOWN CAKE

RECETA DE LA ABUELA MILLIE

Ingredientes (para 6 personas):

½ taza de mantequilla
2 tazas de azúcar granulada
1 tarro de piñas
Guindas marrasquino
3 huevos
1 taza de harina con polvos de hornear
Crema chantilly (vea receta en sección Salsas y cremas dulces)

Preparación:

En el mismo molde (rectangular o cuadrado) en que va a hacer el postre, deshaga al fuego la mantequilla con 1 taza de azúcar y sobre esto acomode las 4 ó 6 torrejas de piña y las guindas marrasquino. Aparte, bata las yemas con la otra taza de azúcar. Agréguele un poco de jugo de piña y la harina cernida con los polvos de hornear. Bata las claras a nieve y únalas al batido anterior, doblándolas suavemente. Ponga este batido encima de las piñas. Lleve al horno por 35 minutos. Delo vuelta caliente sobre la fuente en que lo llevará a la mesa. Se sirve frío, con crema chantilly. También se puede hacer con manzanas o cualquier otra fruta. Este es el *Up-side-down cake* (al revés, o lo de arriba para abajo).

meigasil



Menús especiales



ARROZ AL VAPOR

Este arroz es muy bueno para un régimen liviano

Ingredientes:

1 taza de arroz
2 tazas de agua fría
Sal al gusto

Preparación:

Lave el arroz en agua corriente hasta eliminar el almidón. Póngalo a cocer, cubierto de agua y con muy poca sal, y lleve a ebullición. Una vez que se reduzca el agua, coloque un tostador y cocine por 10 minutos con la olla tapada. Es un arroz un poco fome, pero sumamente sano. Sirve para acompañar carnes o pescados; también para enfermos.



DIETA

Como se trata de una dieta, es mejor prepararla cada vez, porque así estará más fresca

Ingredientes (para 2 platos):

½ pechuga de pollo o 250 gramos de posta rosada
1 ramita de apio
3 tazas de agua fría
2 cucharadas de arroz
Muy poca sal (o nada), según indicación médica

Preparación:

Lave el pollo (sin cuero) o la posta, y ponga a cocer en 3 tazas de agua por ½ hora, con la ramita de apio. En el caldo colado, cueza el arroz con muy poca sal. El enfermo podría comerse el trozo de pollo si el médico lo autoriza, no así la carne, que la considero más fibrosa.

¡Qué se le mejore el enfermito!

meigasil

RÉGIMEN DE CUATRO DÍAS

Para 1 persona

PRIMER DÍA:

Desayuno:
Café o té solo con endulzante + una fruta cítrica

Media mañana:
Manzana o jugo de fruta natural

Almuerzo:
Porotos verdes, zanahoria, 1 huevo y 2 torrejas de jamón cocido
Agua de hierbas sin azúcar

Cena:
Lechuga, atún o pescado a la plancha o hervido + agua de hierbas sin azúcar

SEGUNDO DÍA:

Desayuno y media mañana:
Igual al primer día

Almuerzo:
Pechuga de pavo con tomate y lechuga, o zanahoria y repollo
Agua de hierbas

Cena:
Espinaca (cruda o cocida) con 2 huevos duros + agua de hierbas

TERCER DÍA:

Desayuno y media mañana:
Igual al primer día

Almuerzo:
Verduras a elección y atún
Agua de hierbas

Cena:
Verduras a elección (la cantidad que desee) + agua de hierbas

CUARTO DÍA:

Desayuno y media mañana:
Igual al primer día

Almuerzo:
Pechuga de pavo o pollo con ensaladas de lechuga y tomate
Agua hirviendo

Cena:
Una ensalada de frutas + agua de de hierbas

- Los aliños permitidos son limón, vinagre, ajo, cebolla, sal (poca).
- Tome un mínimo de 2 litros de agua al día, sin contar el agua del café o té.
- No tome leche ni sus derivados.
- Si sintiera hambre puede comer verduras durante el día.
- No coma berenjenas, choclos ni papas.

¡Buena suerte!

meigasil

RÉGIMEN DE SIETE DÍAS

Para 1 persona; por 7 días, pero se puede repetir si se está muy gordita.
Alguien me dio esta receta, y da resultados.

Desayuno	Almuerzo	Comida
Primer día:		
Café, 1 kiwi o jugo	2 huevos duros con espinacas cocidas con poca sal	Bictec con lechuga y apio
Segundo día:		
Café, 1 kiwi o jugo	Mucha fruta Bistec con lechuga	4 torrejas de jamón París
Tercer día:		
Café, 1 kiwi o jugo	2 huevos duros, lechuga y tomate	3 torrejas de jamón y lechuga
Cuarto día:		
Café, 1 kiwi o jugo	2 huevos duros con zanahoria rallada y jugo de limón	Mucha fruta y 1 yoghurt
Quinto día:		
Café, 1 kiwi o jugo	Pescado al vapor o a la plancha, con tomate y poca sal	Bistec con lechuga
Sexto día:		
Café, 1 kiwi o jugo	Un cuarto de pollo asado con limón y sal	2 huevos duros con zanahoria rallada
Séptimo día:		
Té con limón Zanahoria rallada	Fruta y bistec a la plancha	Chipe libre

Nota importante:
Tome 2 litros de agua diarios; nunca azúcar, aceite ni mantequilla, y todo casi sin sal.

meigasil

Índice de recetas

DE LO SALADO

ACOMPAÑANTES DE CONSOMÉ

FLANCITOS DE PALTA 23
FLANCITOS DE QUESO PARMESANO 23
FLANCITOS PARA CONSOMÉ 24
GALLETAS DE QUESO PARMESANO 24
ICEBERGS 24

APERITIVOS

PISCO SOUR 25
PISCO SOUR PERUANO 25
SANGRÍA 26
VAINA 26

ARROZ

ARROZ CON CHORICILLOS 27
ARROZ CON CÚRCUMA 27
ARROZ GRANEADO 28
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS 28
ARROZ PEPA REYNAL 29
ARROZ PRÁCTICO 29
PAELLA BERNALES 30
RISOTTO A LA MILANESA 31
RISOTTO AL JEREZ 31

BUDINES Y FLANES

BUDÍN DE ESPINACAS 32
FLAN DE ALCACHOFAS 32
FLAN DE CENTOLLA 33
FLAN DE CHOCLOS MISIÁ 33
FLAN DE JAMÓN Y QUESO 34
FLAN DULCE O SALADO 34
FLANCITOS CORAL 35
FLANCITOS DE QUESO 35

CARNES

AVES, CONEJOS Y CARACOLES 36
ÁSPIC DE POLLO 36
CARACOLES DE TIERRA 36
CODORNICES ESCABECHADAS 37
CONEJO 38
ESCALOPAS DE POLLO 39
GALLINA PICANTE 39
PAVO A LA CACEROLA 40
PAVO AL HORNO 40
PAVO PELUSA 41
PECHUGA DE PAVO CON PIÑA 41
PECHUGAS CON SALSA DE CHOCLO 41
PECHUGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES 42
PECHUGAS RELLENAS 42
PIE DE POLLO O CHICKEN PIE 43
POLLO (O GALLINA) DESHUESADO Y RELLENO 43
POLLO A LA ALMENDRA 44
POLLO A LA NARANJA 44
POLLO AGRIDULCE CON CASTAÑAS 45
POLLO AL COÑAC 45
POLLO AL LIMÓN O NARANJA 46
POLLO AL ROMERO 46
POLLO AL WOK (I) 47

meigasil

POLLO AL WOK (II) 47
POLLO AMOLDADO, CON CIRUELAS 48
POLLO APANADO (FRIED CHICKEN) 48
POLLO FRÍO CON SALSA 48
ROLLITOS DE POLLO 49
TORTA DE PAVO 49
CERDO 50
CERDITO RELLENO 50
CHAMPORS 51
JAMÓN AMERICANO 51
JAMÓN CON PIÑA 51
JAMÓN PELUSA 52
JAMÓN RELLENO 52
LOMO DE CERDO EN MASA DE HOJAS ... 52
LOMO DE CERDO RELLENO 53
ROLLOS DE JAMÓN 53
SOLOMILLO CON SALSA DE CIRUELAS O FRAMBUESAS 53
CORDERO 54
CHULETAS ARREBOZADAS 54
CHULETAS DE CORDERO CON CAMARONES 54
CORDERO A LA JARDINERA 55
CORONA DE CHULETAS 55
PIERNA DE CORDERO A LA MENTA 55
VACUNO 56
ALBÓNDIGAS STROGONOFF 56
BOEUF À LA MODE 56
BOEUF BOURGUIGNON 57
BRAZO DE CARNE CON QUESO 58
CARBONNADE FLAMANDE 58
CARNE A LA CACEROLA 59
CARNE AL HORNO MICROONDAS 59
CARNE MOLIDA EN CAJITAS 60
CARNE NIPONA 60
CERRO DE CARNE 61
FILETE CON ERIZOS 61
FILETE DELICIOSO 62
FILETE ENVUELTO EN MASA 62
FILETE MIMÍ 63
FILETITOS DE VACUNO 63
GOULASH HÚNGARO 64
HAMBURGUESAS 64
HAMBURGUESAS CON HUEVO Y TOCINO 65
HAMBURGUESAS CON QUESO 65
HAMBURGUESAS CON VERDURAS 65
HAMBURGUESAS EN MASA 66
LENGUA EN SALITRE 66
LENGUA NOGADA 66
MOLDE DE CARNE (ASADO ALEMÁN) 67
MOLDE DE CARNE CON HUEVO DURO ... 67
PLATEADA CECILIA 68
STROGONOFF 68
VITTELLO TONATTO 69
INTERIORES 70
FRICASÉ DE SESOS 70
GUATITAS A LA JARDINERA 70
PIE DE RIÑONES 71
RIÑÓN AL JEREZ 71
TORTILLA DE SESOS 72
PATÉS 72
PATÉ CASERO 72
PATÉ DE AVE 73
PATÉ DE CERDO 73
PATÉ DE LIEBRE 73
PATÉ DE PANA DE VACUNO 74
PATÉ DE PATO O GANSO 74
PATÉ ISABEL 75
PATÉ TRUFADO 75

CREMAS SALADAS

CREMA DE ACEITUNAS 76
CREMA DE ACELGAS O ESPINACAS 76
CREMA DE ALCACHOFAS 77
CREMA DE CALLAMPAS 77
CREMA DE PALTA 77
CREMA DE SALMÓN 78
CREMA DE TOMATES 78
CREMA DE ZAPALLO 78
CREMA EVELYN 79
CREMA FRÍA DE PALTA O CREMA CALIENTE DE BERROS 79
CREMA LIVIANA DE CHORITOS 80
CREMA ROQUEFORT (I) 80

meigasil

CREMA ROQUEFORT (II) 81
CREMA SENEGALESA 81
ZAPALLO MENTA 82

ENSALADAS

BETARRAGAS A LA NARANJA 83
CARACOLES SARITA 83
CESAR SALAD 84
ENSALADA CAPRESE 84
ENSALADA DE APIO Y OTROS 84
ENSALADA DE ESPINACAS 85
ENSALADA DE MANZANAS, PIÑA Y PALMITOS 85
ENSALADA DE PIÑA Y PALMITOS 85
ENSALADA DE ZANAHORIAS 86
ENSALADA DE ZAPALLITOS Y BERENJENAS .. 86
ENSALADA NOVEDOSA 86
ENSALADA VERÓNICA 87
PEPINOS AL HINOJO 87
PEREJIL O ESPINACAS FRITOS 87

ENTRADAS

BOCADO DE PRIMAVERA 88
BRAZO DE REINA DE SALMÓN CON RICOTTA 88
CHAMPIGNONS À LA GRÈQUE 89
DE UN CUANTUÁI 89
ENTRADA DE ACEITUNAS NEGRAS 90
ENTRADA DE ESPÁRRAGOS 90
ENTRADA DE PALMITOS 91
ENTRADA FRESCA 91
ENTRADA HUILIPILÚN 91
ESCAROLA RELLENA 92
JAMÓN AL PEREJIL 92
MALAYA CORRIENTE 92
MALAYA RELLENA CON PEREJIL 93
MOLDE DE MERLUZA 94
MOUSSE DE CENTOLLA 94
MOUSSE DE CILANTRO 94
MOUSSE DE ROQUEFORT 95
PALTA RELLENA 95
ROLLO O BRAZO DE REINA DE CAVIAR 95
ROULADE 96
SALPICÓN DE MANZANAS 97
SALPICÓN DE ZAPALLITO ITALIANO 97
SÁNDWICHES DE TOMATE 97
TARTALETA DE JAMÓN 98
TORTA DE PANQUEQUES 98
ZANAHORIAS RELLENAS 99

GUISOS Y ACOMPAÑAMIENTOS DE VERDURAS

ALCACHOFAS A LA VENECIANA 100
ALCACHOFAS AL INFIERNO 100
ALCACHOFAS DON MANUEL 101
ALCACHOFAS RELLENAS 101
APIO AL HORNO 102
BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON PAPAS FRITAS 102
CEBOLLAS MORADAS 102
CHAMPIÑONES A LA ORIENTAL 103
ENDIBIAS AL HORNO 103
GUISO DE ALCACHOFAS 103
GUISO DE COCHAYUYO 104
GUISO DE PAN DE MOLDE 104
GUISO DE PLÁTANOS 105
GUISO MOÑI 105
MOTE ALEGRE 105
PIE DE PUERROS 106
PLÁTANOS FRITOS 106
PURÉ DE ZANAHORIAS 107
RATATOUILLE 107
REPOLLO CON PASAS 108
REPOLLO MORADO CON ESPECIAS 108
REPOLLO MORADO CON PASAS Y TOCINO .. 109
SURTIDO DE VERDURAS AL WOK 109
TOMATES ACARAMELADOS 109
VERDURAS AL VAPOR 110
ZANAHORIAS A LA CREMA 110
ZANAHORIAS ACARAMELADAS 110
ZANAHORIAS EN LECHE 111
ZAPALLOS ITALIANOS Y REPOLLITOS DE BRUSELAS, AL VAPOR 111
ZUCCHINI AL POMODORO 111

HUEVOS

HUEVOS A LA TRIPPE 112
HUEVOS DUROS 112

meigasil

HUEVOS MARTA ... 113
HUEVOS MOLLETS O AMOLDADOS ... 113
HUEVOS NOEMÍ ... 113
HUEVOS PASADOS POR BATIDO ... 114
HUEVOS POCHÉS O ESCALFADOS ... 114
HUEVOS SOBRE CRUSTONES ... 115

LEGUMBRES

GARBANZOS ... 116
IMITACIÓN POROTOS GRANADOS ... 116
LENTEJAS A LA HORTALIZA ... 117
LENTEJAS AL PIMENTÓN ... 118
POROTOS A LA CREMA ... 118
POROTOS RED KIDNEY ... 119

MARISCOS

CALAMARES EN SU TINTA (O SIN SU TINTA) ... 120
CAMARONES CON SALSA DE CURRY ... 121
CHUPE DE LOCOS ... 121
CHUPE DE MARISCOS ... 122
COQUILLES ABUELA MILLIE ... 122
KUCHEN MILLIE ... 123
LOCOS APANADOS ... 123
MACHAS A LA PARMESANA ... 124
MOUSSE DE CENTOLLA ... 124
OSTIONES MIMÍ ... 125

MASAS Y PANES

CAPACHITOS RELLENOS ... 126
EMPANADAS DE HORNO ... 126
EMPANADAS DE LOCOS ... 127
FLAPJACKS VERÓNICA ... 128
FRENCH TOASTS ... 128
HOJUELAS ... 129
MASA DE EMPANADITAS FRITAS O CAPACHITOS ... 129
MASA DE HOJAS ... 130
PALITOS DE QUESO ... 130
PAN CON AJO ... 130
PAN IRLANDÉS O SODA BREAD ... 131
PANCITOS MILLIE ... 131
PIZZA BERNARDITA ... 132
PIZZA MARINA ... 132
QUICHE FANTUZZI ... 133
QUICHE PEPA ... 133
SCONS ... 134
SOPAIPILLAS ... 134
VOL-AU-VENTS RELLENOS ... 134
WAFFLES ... 135
WAFFLES NIETOS ... 135

PAPAS

CHEVALIER ... 136
CORONA DE PURÉ CON QUESO ... 136
NIDOS DE PAPAS HILO ... 137
PAPAS A LA CREMA ... 137
PAPAS ARREBOZADAS ... 138
PAPAS ASADAS ROBINSON ... 138
PAPAS CON ALCAPARRAS ... 139
PAPAS DAUPHINE ... 139
PAPAS DUQUESA ... 139
PAPAS DUQUESA INÉS ... 140
PAPAS DUQUESA O RELLENAS ... 140
PAPAS FÓSFORO ... 141
PURÉ A LA MENTA ... 141
PURÉ CON ZAPALLO ... 141
PURÉ DE PAPAS ... 142
ROLLO DE PURÉ ... 142

PASTAS Y BATIDOS

APANADOS O ARREBOZOS ... 143
BLINIS VERÓNICA ... 143
FETTUCINI CON CAMARONES Y ESPÁRRAGOS ... 144
FIDÉUA PORTUGUESA ... 144
HUEVOS EN PAÑUELOS ... 145
LASAÑA CON TUCO ... 145
MOSTACHOLES ... 146
ÑOQUIS CREMOSOS ABUELA MILLIE ... 146
ÑOQUIS DE SÉMOLA ... 147
PANQUEQUES ... 147
PANQUEQUES CON JAMÓN ... 148
PANQUEQUES DE ESPINACAS ... 148
TALLARINES AL PESTO ... 149

meigasil

TALLARINES CON TUCO 149
TALLARINES DE PANQUEQUES 150
TALLARINES DOMÍNGUEZ 150

PESCADOS

CEVICHE 151
CONGRIO POLA 151
CORVINA RELLENA CON JAMÓN 152
CORVINA VALENTINA 152
LISA A LA GRIEGA 153
MERLUZA APANADA (O CROQUETAS) 153
MERLUZA GRATINADA 154
PESCADO CON SALSA DE ALMENDRAS 154
ROLLOS DE MERLUZA 155
SALMÓN CON SÉSAMO 155
SALMÓN GISELA 155

PICOTEOS, CANAPÉS

BOLITAS DE QUESO EN CHOCOLATE 156
BOLITAS DE QUESO EN NARANJAS ACARAMELADAS 156
CANAPÉS A LA ACEITUNA 157
CANAPÉS ALEGRES DE QUESILLO 157
CANAPÉS DE CENTOLLA 157
CANAPÉS DE CILANTRO 158
CANAPÉS DE LANGOSTINOS 158
CANAPÉS DE PANAS Y CONTRES 158
CANAPÉS DE TOMATE Y ALBAHACA 159
CHAMPIÑONES AL AJILLO 159
DESAYUNO IRLANDÉS 159
PALITOS DE PAN DE MOLDE 160
PALMERAS CON QUESO 160
ROLLO DE QUESO CREMA 160
SALCHICHAS AL CARAMELO 161
SÁNDWICHES DE BERROS 161
SÁNDWICHES DE HUEVO Y TOCINO 161
SÁNDWICHES DE PALMITO Y JAMÓN 162
TOSTADAS CON QUESO PARMESANO 162

SALSAS SALADAS

ALIÑOS 163
CLOTTED CREAM 163
CREMA CON LIMÓN 164
GUACAMOLE 164
MANTEQUILLA MAÎTRE D'HÔTEL 165
MAYONESA AL AJO 165
MAYONESA AMERICANA 165
MAYONESA CASERA 166
RAISIN SAUCE (SALSA DE PASAS DE CORINTO) 166
SALSA A LA CIBOULETTE 166
SALSA A LA HUANCAÍNA 167
SALSA AL ESTRAGÓN 167
SALSA AL PESTO 167
SALSA BLANCA 168
SALSA DE AJÍ DE COLOR 168
SALSA DE ALBAHACA 169
SALSA DE CHOCLOS 169
SALSA DE CHORICILLOS 169
SALSA DE CURRY 170
SALSA DE ENELDO (DILL) 170
SALSA DE HINOJO 170
SALSA DE MENTA 171
SALSA DE NARANJAS 171
SALSA GOLF 171
SALSA HOLANDESA 172
SALSA HOLANDESA AL ESTRAGÓN 172
SALSA IRLANDESA DE MENTA 173
SALSA MALTESA 173
SALSA MUSELINA 173
SALSA SUPREMA 174
SALSA TÁRTARA 174
SALSA TUCO 174

SOPAS Y CALDOS

ALBÓNDIGAS EN SOPA 176
BOUILLABAISSE 176
CALDILLO DE CONGRIO 177
CALDILLO DE CONGRIO CON HUEVO 178
CALDILLO DE CONGRIO (OTRO) 178
CALDILLO DE MARISCOS 179
CALDO BASE DE AVE 179
CALDO BASE DE HUESOS Y OTROS 180
CALDO BASE DE VACUNO 180
CARBONADA 180

meigasil

CAZUELA DE CERDO ... 181
CAZUELA DE CORDERO ... 181
CAZUELA DE GALLINA ... 182
CAZUELA DE PAVA ... 182
CAZUELA DE VACA ... 183
CONSOMÉ CLARIFICADO ... 183
CONSOMÉ CON KLOSKIS ... 184
CONSOMÉ DE PATAS DE POLLO ... 184
GAZPACHO ... 185
HUEVOS COCOTTE O CONSOMÉ CON HUEVO ... 185
JUGO DE CARNE ... 186
MINESTRONE ... 186
PANTRUCAS ... 187
POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA ... 187
POROTOS GRANADOS CON PIRCO ... 188
PUCHERO ARGENTINO ... 188
SOPA DE CEBOLLA ... 189
SOPA DE CHORITOS ... 189
SOPA DE LLUVIAS ... 190
SOPA DE MACHAS ... 190
VALDIVIANO ... 191

TORTILLAS

CÓMO HACER UNA TORTILLA ... 192
TORTILLA DE CABELLOS DE ÁNGEL ... 192
TORTILLA DE LANGOSTINOS Y CHAMPIÑONES ... 193
TORTILLA DE PAPAS A LA SUIZA ... 193
TORTILLA ESPAÑOLA ... 193
TORTILLA JARDÍN DEL MAR ... 194
TORTILLA VERGARA ... 194
TORTILLAS CHICAS DE HUEVOS ... 195

DE LO DULCE

CONFITES

BOLITAS DE CHOCOLATE ... 199
BOLITAS DE DESCAROZADOS ... 199
BOLITAS DE NUECES O ALMENDRAS ... 200
BOLITAS DE ZANAHORIA ... 200
CHOCOLATE DE COBERTURA ... 200
ESTANISLAOS ... 201
FONDANT ... 201
GLACÉ ... 201
PLANCHADITOS ... 202
SALSA DE CARAMELO ... 202
YEMITAS ... 203

GALLETAS

CALUGAS CECILIA ... 204
COCADAS ... 204
GALLETAS DE AVENA ... 205
GALLETAS ENCAJE ... 205
ÑO CLOSTO ... 206
ROLLOS DE MERMELADA ... 206

HELADOS

HELADO CON MERMELADA DE ARÁNDANOS 207
HELADO DE FRAMBUESA ... 207
HELADO DE INVIERNO ... 208
HELADO DE MANDARINA ... 208
HELADO DE MENTA ... 208
HELADOS EXQUISITOS ... 209
HELADOS FRITOS ... 209
HELADOS ROSA ... 210
LIMONADA ... 210
POSTRE CHEPA CLARO ... 211
SORBETE DE FRAMBUESAS ... 211
TÉ HELADO ... 211

KUCHENES, PIES

CHEESE CAKE DE FRAMBUESAS ... 212
KUCHEN ALEMÁN ... 212
KUCHEN BARATO ... 213
KUCHEN CARMEN ALVEAR ... 214
KUCHEN CHITA ... 214
KUCHEN DE MANJAR ... 214
KUCHEN DE MANZANAS ... 215
KUCHEN DE RICOTTA ... 215
KUCHEN DE TRES COLORES ... 216
KUCHEN DEL POBRE O TARTAN ... 216
KUCHEN TOTI ... 217

meigasil

LA MEJOR MASA DE PIE 217
MASA BASE DE PIE 218
MASA DE PIE 218
MASA DE PIE PARA RELLENAR 218
MASA DE PIE RACA 219
OTRA MASA DE PIE 219
PASTA FROLA 219
PIE DE CHOCOLATE 220
PIE DE LIMÓN 220
PIE DE LIMÓN ABUELA MILLIE 221
PIE DE MANZANA TAPADO O PIE À LA MODE 221
PIE DE TIRAMISÚ 222
STRUDEL DE MANZANAS 222

POSTRES

BAVAROIS DE LÚCUMA 223
BORRACHITOS 223
BRAZO DE MERENGUE 224
CAPUCHINE O CHIMBOS FALSOS 224
CARLOTA RUSA (I) 224
CARLOTA RUSA (II) 225
CEREZAS JUBILEE 225
CLEMENTINAS DELICIA 226
CRÈME BRULÉE 226
CRÈME CARAMEL 226
CRÊPES SUZETTES 227
DURAZNOS LANDAU 227
ÉCLAIRS, REPOLLITOS O PROFITEROLES 228
ENCAJE INGLÉS 228
ESPUMA DE NARANJAS 229
FLAN DE LECHE CONDENSADA 229
FLAN DE LÚCUMA 230
FLAN DE MANJAR 230
FLAN DE PAPAYAS 230
FLAN DE VAINILLA 231
JALEA DE NARANJAS 231
JALEA DE UVAS SULTANAS 231
LECHE NEVADA 232
MANZANAS ASADAS 232
MANZANAS CHABUCA 233
MANZANAS RELLENAS CON MANJAR 233
MANZANAS SARITA 233
MERENGUE CON CARAMELO 234
MOLDE DE LECHE EVAPORADA 234
MOUSSE DE CAFÉ 234
MOUSSE DE CHOCOLATE (I) 235
MOUSSE DE CHOCOLATE (II) 235
MOUSSE DE CHOCOLATE (III) 235
MOUSSE DE COCO 236
PANQUEQUES RELLENOS 236
PAPAYAS RELLENAS CON KIWI 237
PARFAIT DE CHOCOLATE 237
PARFAIT DE LÚCUMA 237
PARFAIT DE NUECES 238
PERAS ASADAS PINCHADAS CON ALMENDRAS 238
PICARONES 239
POSTRE AL REVÉS 239
POSTRE CARMEN 240
POSTRE CUCA 240
POSTRE DE ALMENDRAS 241
POSTRE DE COCO RALLADO 241
POSTRE DE PIÑA 242
POSTRE DE PLÁTANOS 242
POSTRE EVA 242
POSTRE FÁCIL 243
POSTRE FILADELFIA 243
POSTRE SARITA 243
POSTRE SYLVIA DE DAVIDSON 244
QUESILLO O QUESO FRESCO AL HORNO ... 244
ROLLO DE CHOCOLATE 245
ROSCAS DE MANJAR 245
SUSPIRO LIMEÑO 246
TIRAMISÚ 246
TURRÓN DE VINO 247
ZAPALLO EN ALMÍBAR 247

SALSAS Y CREMAS DULCES

CARAMELO 248
DULCE DE DAMASCOS 248
DULCE DE MEMBRILLO 249
JALEA DE MORAS 249
MERMELADA DE NARANJAS 249
MIEL DE CHANCACA 250

meigasil

SALSA DE CHOCOLATE 250
SALSA DE VAINILLA 250
SALSA DE YEMAS 251
SALSA O CREMA DE LIMÓN 251
SALSA PARA CRÊPES SUZETTES 251
SALSA TOFFEE 251
SALSA VELVET 252

TORTAS, RELLENOS, QUEQUES

ANGEL CAKE 253
BIZCOCHUELO 254
BRAZO DE REINA 254
BROWNIES 255
CREMA CHANTILLY 255
CREMA DE MANTEQUILLA 255
CREMA DE NARANJAS 256
HUEVO MOLL 256
MERENGUE A BAÑOMARÍA 256
PASTELES ÁRABES 257
QUEQUE ARENA 257
QUEQUE CON FRUTAS, ACARAMELADO 257
QUEQUE DE NARANJAS 258
QUEQUE DE PASCUA 258
QUEQUE DE ZANAHORIA 259
QUEQUE MARÍA ROSA 259
QUEQUE PARA EL CAFÉ 259
RELLENO DE TORTA POMPADOUR 260
REPOLLOS FALSOS 260
ROLLO DE CHOCOLATE 261
TORTA DE CHOCOLATE 261
TORTA DE CIRUELAS 262
TORTA DE LIMÓN 263
TORTA DE MERENGUE 263
TORTA DE NUECES TÍA ANITA 264
TORTA DE PANQUEQUES 265
TORTA HELADA 265
TORTA SUREÑA 266
UP-SIDE-DOWN CAKE 266

MENÚS ESPECIALES

ARROZ AL VAPOR 267
DIETA 267
RÉGIMEN DE CUATRO DÍAS 268
RÉGIMEN DE SIETE DÍAS 269



meigasil

Cocinando en familia

con Chepa Martínez de Mekis

La buena mano, el gusto y el ingenio de Chepa Martínez de Mekis le han dado fama de anfitriona cálida y refinada. La cocina ha tenido, desde que se casó y tras la llegada de sus diez hijos, un lugar prioritario en su vida. A través de ella ha entregado amor, sabiduría, elegancia y entretención.

Cocinando en familia, con cerca de 500 recetas, es el legado que ella quiere dejar para que la tradición culinaria siga siendo motivo de unión y encuentro familiares.

Un verdadero testimonio de una época: una colección de recetas propias y otras recogidas entre sus amigos y su mundo. Son sencillas, simples y fáciles de hacer, sin concesión al snobismo contemporáneo ni a las tendencias mal digeridas de la comida fusión y otras necedades. Se trata de guisos tradicionales, ingeniosos, cuyas recetas no asustan ni por exceso de ingredientes inalcanzables ni por procedimientos engorrosos.

Este libro de cocina, no me cabe duda, será una contribución para elevar la calidad de vida de muchos hombres y mujeres que encontrarán un camino fácil para congregar a amigos y familias, y deleitar sus paladares.

Lucía Santa Cruz

ISBN 956-258-170-5

9 789562 581707